

Kurt TEPPERWEIN

MILLIOMOS

bárki lehet!



ÉDESVÍZ KIADÓ

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Kurt Tepperwein / *Der Weg zum Millionär. Die sieben Gesetze für inneren und äußeren Reichtum*

Wilhelm Goldmann Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH,
München, Germany, 2000

Fordította
SZILÁGYI ESZTER

Szerkesztette
BESENYŐ VIKTÓRIA

Copyright © Wilhelm Goldmann Verlag, a division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, 2000
Hungarian translation © Szilágyi Eszter 2007
Hungarian edition © Neemtrees Corporation AG. 2007
Cover design © Neemtrees Corporation AG. 2007

Minden jog fenntartva.

A könyv - a kiadó írásos jóváhagyása nélkül - sem egészében,
sem részleteiben nem sokszorozható vagy közölhető, semmilyen formában
és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános
előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést,
a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

ÉDESvíZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó NOVÁK ANDRÁS igazgató
Főszerkesztő MOLNÁR ESZTER
Műszaki vezető ERDÉLYI ANNA
Tipográfia TYPOSTÚDIÓ KKT.
Borítót készítette DECOFLEX KFT.
Borítófotó RED DOT

Nyomta REÁLSZISZTÉMA DABASI NYOMDA ZRT., Dabas
Felelős vezető BERKI ISTVÁN vezérigazgató

ISBN 978 963 528 974 5

Tartalom

Előszó

Lelki tényezők

A pénz lelki tényezője

A pénz elfogadása és továbbadása

Hogyan bánjunk helyesen a pénzzel?

A gazdagság és a tulajdon lelki tényezője

Hatalom és felelősség

A hivatás és a munka lelki tényezője

Egy kis pénztörténet

A pénz története

A pénz funkciói

Szegénységtudat

Gazdagság és spiritualitás

A pénz négy törvénye

A pénzkeresés törvénye

A pénzköltés törvénye

A takarékoskodás törvénye

A nagy pénz álma

A befektetés törvénye

<i>A pénzköltés módozatai</i>	41
A mérsékeltek	41
Az extrémek	42
A szuverének	43
<i>A milliomosok tudata</i>	45
A gazdagság titka	45
A sikerhez vezető út	48
Tudat-gyakorlatok	48
A siker belső képlete	52
A milliomostudat	55
<i>Az élet értelme</i>	59
Önismeret	59
Nem élünk elszigetelten	61
Valódi hivatásunk	62
Egy jó ötlet	66
Siker és megérzés	67
<i>A lelki látomás</i>	69
<i>Céltudatosság</i>	73
Találjon indítékot!	75
Tűzzön ki helyes célokat!	76
Ne tévessze szem elől a célját!	78
<i>A hit ereje</i>	81
Hogyan bánjunk helyesen a hittel?	85

<i>Egészséges önértékelés</i>
Az élet tükörkép
A Tepperwein-módszer
Elfogadás
A szellemi élmény, avagy a boldogság titka
Fejlessze a karizmáját!
Hangképzés
Hanggyakorlatok
<i>Alkotó képzelet</i>
Tanuljon meg uralkodni gondolkodásán!
Mentális tréning
A teremtő képzelet titka
A mentális segélykiáltás technikája
A bekeretezés villámtechnikája
A hét lépés technikája
A mentalométer
Személyes sikerprofil
<i>Hasznos tanácsok</i>
Az egészség fontos vagyunk
Konfliktushelyzetek
Saját ritmusunk követése
Humorral minden könnyebb
Az élet élvezetének művészete
<i>Meditáció</i>
Önmagunk észlelése

Előszó

Többségünk elsősorban érzelmi síkon közelíti meg a pénzt, és nincs olyan dolog a világon, amit meg ne tenne a birtoklása érdekében.

Túlságosan nagyra becsüljük a pénzt, ezért szinte bármire hajlandók vagyunk érte. Azt hisszük, függünk tőle, ez a fajta függőségi érzés pedig gyakran szorongáshoz vezet.

Könyvemmel arra szeretném megtanítani olvasóimat, miként viszonyuljanak tudatosan a pénzhez és a gazdagsághoz, és hogyan tisztelhetik ezeket anélkül, hogy bármelyiket is túlértékelnék.

Arról is gondoskodnunk kellene, hogy gyermekeinket is megtanítsuk bánni a pénzzel, és hogy egy egészen másfajta pénztudatot adjunk át nekik, mint amilyet annak idején mi kaptunk.

A megfelelő pénztudat megteremtésének első lépése, hogy választ adunk arra a kérdésre, miként tudjuk létünket felelősségteljesebbé tenni, több boldogsággal és örömmel megtölteni. Kezdjük azzal, hogy megpróbáljuk megválaszolni ezt a kérdést!

Lelki tényezők

Olyan korban élünk, amikor elengedhetetlen a tudat fejlődése, ezért először a jólét lelki tényezőivel foglalkozunk, valamint azokkal a dolgokkal, amelyek ezekkel a tényezőkkel közvetlen összefüggésben állnak.

Ha megvizsgáljuk kapcsolatainkat, munkánkat és környezetünket, már első pillantásra feltűnik, hogy tudatunk sűrűs átalakításra szorul - csak így élhetünk boldogságban, békében és jólétben. Ne törődjünk azzal, hogy a tömegek tudata felelősségteljes-e vagy sem, csak az számít, hogy mi magunk felelősségteljesen cselekedjünk, és tudatosabbá váljunk. Teremtsük meg magunkban az ébredés magvát, hogy ha eljön az ideje, termékeny földbe hullva erős növénynek növekedhessen valahol a világban. Még a legapróbb lépések is nagy jelentőségűek - akár lélegzetvételeinkkel is (feltéve, hogy azok tudatosak és szeretetteljesek) hozzájárulhatunk egy világos és harmonikus világ megteremtéséhez. Az élet százszorosán megjutalmaz majd minket erőfeszítéseinkért.

A PÉNZ LELKI TÉNYEZŐJE

Ha spirituálisan és szeretettel közeledünk a pénzhez, előbbre juthatunk a választott úton.

Szeretetünk, félelmeink, értékítéleteink, hatalmunk vagy tehetetlenségünk és felelősségérzetünk a pénzzel és más földi javakkal való bánásmódunkban is tükröződnek.

Csak akkor lehetünk önmagunk és mások szolgálatára, ha változtatunk a magunkhoz, az embertársainkhoz és a környezetünkhöz fűződő hozzáállásunkon, és spirituálisan, szeretettel, kreatívan és békésen fordulunk a pénzhez.

Nem az a cél, hogy vagyont halmozzunk fel, és rövid időn belül tetemes összeggel gyarapítsuk bankszámlánkat, hanem az, hogy felülvizsgáljuk és megváltoztassuk a pénzzel, a tulajdonnal, a hatalommal és a fejlődéssel kapcsolatos, évezredek óta hibás hozzáállásunkat.

A pénz elfogadása és továbbadása

Olyan egyszerű az emberiség és az egyén pénzhez fűződő viszonyának gyógyítása, hogy nap mint nap kivitelezhető és gyakorolható. A pénz alapvetően semleges, tehát sem pozitív, sem negatív tulajdonságokkal nem rendelkezik. Ennek ellenére minden egyes kiadás és elfogadás alkalmával a pénzt átadó, illetve a pénzt átvevő ember érzéseivel és energiáival töltődik fel.

Képzeljük csak el, milyen sokféle energiát hordoz magában egy bankjegy vagy egy pénzérme - milyen érzésekkel

fogadták el vagy éppen adták át valaki másnak. Lehet, hogy dühöt, irigységet, figyelmetlenséget, közömbösséget, aggodalmat vagy szorongást sugároz, de a szomorúság, a harag, a gyűlölet, a meg nem értés, a mohóság vagy a kimerültség rezgéseit is hordozhatja. Ha szabadjára engednénk a fantáziánkat, a végtelenségig folytathatnánk a negatív érzések listáját, most azonban nem ez a célunk.

Mivel az emberek többségének gondolkodásában még mindig a negatívumok uralkodnak, nem kell arra számítanunk, hogy elveszünk egy bankjegyet, és kizárólag a kisugárzásának köszönhetően jó lesz a közérzetünk.

Ön azonban már ettől a pillanattól kezdve gondoskodhat arról, hogy pénze egyre több pozitív energiával töltődjön fel, és minden egyes égtáj felé gyógyító energiákat küldjön. Mostantól fogva bánjon tudatosan a pénzzel: áldja meg, ha elfogadja valakitől, és akkor is, amikor kiadja. Kis idő múlva észreveszi majd, hogy ezek az áldások életére és anyagi ügyeire egyaránt pozitív hatást fejtenek ki, fejlődése pedig gyorsabb ütemben halad majd előre.

Hogyan bánjunk helyesen a pénzzel?

Nem az számít, hogy a lehető legtöbb pénzt birtokoljuk, hanem hogy jobban bánjunk vele. Ettől eltekintve egyszer természetesen mindenkinek fel kell tennie magában a kérdést, mit tenne, ha milliói lennének - elsősorban akkor, ha még soha nem volt nagyobb összeg a kezében.

A pénz elsősorban csereeszköz: megveszünk egy tárgyat, és pénzt adunk cserébe. Vannak emberek, akik minden lehetséges dolgot megvesznek - gyakran olyasmiket, amikre nincs szükségük, és energetikailag sincsenek rájuk jó hatással.

Fölösleges tárgyakkal zsúfolják tele lakásukat, házukat és szekrényeiket, amíg meg nem fulladnak a sok szeméttől.

Vizsgálja át alaposan a lakását és a szekrényeit, és dobálja ki régi, felesleges tárgyait. Szabaduljon meg tőlük!

Ajándékozza el ezeket olyanoknak, akiknek szükségük lehet rájuk, ami pedig már végképp használhatatlan, azt égesse el. Áldja meg valamennyi tárgyat, mielőtt elajándékozná őket, és mondjon köszönetet a szolgálatukért.

Ne kövesse el azt a hibát, hogy a kidobott tárgyak helyére rögtön újabbakat vesz. Ne azért vásároljon, hogy kompenzáljon vagy megoldjon valamit. A hiányzó szeretetet, biztonságot vagy elismerést senki nem kaphatja meg egy szép és drága ruha vagy egy új autó megvásárlásával. Csak olyan tárgyakat vegyen, amelyek jó hatással vannak önre, amelyektől jobb lesz a közérzete, amelyek boldoggá teszik, és javítanak életminőségén. Legyen hálás a gazdagságáért, anyagi javaiért. Vegye sorra az otthonában található tárgyakat - még a legkisebbeket is -, és mondjon értük köszönetet. Ezek a tárgyak - akárcsak a pénz, amelyet átvételkor vagy kiadáskor megáldott - fényes, gyógyító energiákat sugároznak majd a környezetére. Ez a jelenség egy régi, mély bölcsességet hordoz magában, mely szerint minden segít minket az életben, amihez szeretettel fordulunk.

A GAZDAGSÁG ÉS A TULAJDON LELKI TÉNYEZŐJE

A gazdagság nem egyenlő milliók, házak, villák és földek birtoklásával. Az igazán gazdagoknak nem csak a zsebükből vannak milliók, belsőleg is gazdagok - felelősségteljesen és szeretettel bánnak a vagyonukkal, és értelmes célokra fordítják. Ez természetesen csak azokra az emberekre jellemző, akik hajlandóak fejlődni. Ha viszont egy milliomos nem képes értelmesen bánni a vagyonával, a pénz-energia áramlása kedvezőtlen, negatív irányt vesz, és a pénz teherré válik, betegségeket okoz, sőt a fejlődést és a boldogságot is akadályozza.

A gazdagság azt jelenti, hogy elegendő eszközzel rendelkezünk saját fejlődésünk előmozdítása érdekében, és képesek vagyunk élni a bennünk rejtőző lehetőségekkel. Elsősorban az a feladatunk, hogy kibontakoztassuk kreativitásunkat, kiaknázzuk lehetőségeinket, és minden szempontból elősegítsük fejlődésünket.

Természetesen az is igaz, hogy aki túl kevés anyagi eszközzel rendelkezik, bizonyos körülmények között fontos lehetőségektől is eleshet, amelyek elősegíthetnék továbbjutását. Ilyen esetekben fennáll a megrekedés veszélye.

Arra kell tehát törekednünk, hogy minden szempontból gazdagok legyünk, ezt pedig 100 és 500 ezer forintos havi jövedelem mellett egyaránt elérhetjük. Csak az számít, mit akarunk megvalósítani, mi a valódi célunk.

Hatalom és felelősség

Fontos az is, milyen mértékben rendelkezünk a felelősség vállalásának képességével. Minél több pénz (= energia) áll a rendelkezésünkre, annál erősebbé, hatalmasabbá válhatunk, és még több lehetőség, még több szabad út nyílik meg előttünk. Az már csak rajtunk múlik, mennyire bölcsen használjuk ki ezeket.

Az is nagyon hasznos, ha isteni segítséget kérünk, és megpróbáljuk embertársaink javát szolgálni.

Ön is tovább növelheti gazdagságát és hatalmát, feltéve, hogy képesnek érzi magát arra, hogy elboldoguljon velük.

Ha ehhez még nem érzi elég érettnek magát, de meglévő javai révén is képes fejlődni, boldognak és teljesnek érzi az életét, köszönettel elutasíthatja a lehetőséget, és további tapasztalatokat gyűjthet azon a szinten, amelyen most áll. Idővel fejlődni fog, és egy magasabb szintre lép.

Ha egyre több hatalommal és felelősséggel ruházzák fel önt, elkerülhetetlenül szembesülnie kell feldolgozatlan feladataival. Ha sikerül megmaradnia nyíltszívűnek és hitelesnek - még önmagával szemben is -, könnyedén túljuthat ezeken a veszélyes akadályokon, és felismerheti azokat az esélyeket, amelyek által fejlődhet, és megteremtheti gazdagságát. Útján az istenek áldása kíséri majd.

Ismerje fel, hogy az életben nem az a legfontosabb, mekkora tulajdonnal rendelkezik, hanem az, hogy spirituálisan gazdag és boldog életet éljen.

Bánjon tehát nagyon tudatosan önmagával, a pénzével, a tulajdonával, és minden anyagi természetű dologgal. Az

anyagi és világi dolgok iránt érzett gyűlölet vagy düh gyökere a tudattalanban keresendő. Ezek a negatív energiák idővel visszafordulnak, és éppen arra az emberre sújtanak le, aki kisugározta őket.

Nagyon fontos, hogy örökölt tulajdonával is szeretettel és felelősséggel bánjon. Egy örökség mindig felelősséggel jár, és nem tűri a figyelmetlenséget vagy tudattalanságot, épp ellenkezőleg! Az örökség ajándék, az istenek adománya, ami lehetőségeket és kockázatokat egyaránt magában rejt. Szenteljen még több figyelmet ennek az ajándéknak - bizonyítsa be, hogy méltó rá, és képes vele felelősségteljesen bántani.

Aki hagyja, hogy az élet harmonikus áramlása magával sodorja, energetikailag is hozzájárul a bolygó gyógyulásához, és mindig biztos lehet a világegyetem segítségében és támogatásában. Partnerkapcsolata beteljesül, és az élet valódi, időtálló barátságokkal ajándékozza meg. Ez utóbbi dolgok elsősorban a magas életminőséghez kötődnek. Természetesen mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy belső, lelki gazdagsága és bősége idővel anyagi formát öltjön.

A HIVATÁS ÉS A MUNKA LELKI TÉNYEZŐJE

Próbálja meg munkáját meditációs állapotban, tudatosan ellazulva végezni. Ha megtalálta hivatását, munkája pedig elégedettséggel és boldogsággal tölti el, biztosan nem esik nehezebbre, hogy egészen feloldódjon, és jól érezze magát közben.

Az is fontos, hogy megfelelően szabályozza a munka és a szabadidő arányát. Még ha rengeteg örömet is talál a munkájában, akkor sem ajánlatos, hogy naponta 16 órát dolgozzon. A pihenés, mint a munka ellenpólusa és kiegyenlítője ugyancsak kiemelkedő fontosságú. Teremtsen elég időt arra, hogy önmagával foglalkozzon, és arra is, hogy kedves és szórakoztató barátaival találkozzon. Párkapcsolatára is szánjon elegendő időt, hogy gyarapodhasson és fejlődhessen.

Találja meg valódi hivatását, és azt a tevékenységet, amely képességeinek leginkább megfelel. Fogadja el a korlátait, és lássa be, mi az, amiben nem tehetséges. Ezt követően fejlessze minél hatékonyabban és örömtelibben azt a képességét, amely elősegíti fejlődését, és gazdagítja életét, hiszen ez a tevékenység az, amit kifejezetten önre, az ön sorsára szabtak.

Ha megtalálja ezt a tevékenységet, a versengés is másodrangúvá válik, ráadásul megszabadul a félelmektől és a stressztől. A versengés ugyanis csak olyan munkahelyen fordulhat elő, ahol az emberek nem a valódi hivatásukat űzik. Aki a hivatását végzi, garantáltan sikeres és verhetetlen lesz azon a területen, amelyen dolgozik. Mivel a munka tekintetében nem a mennyiség, hanem a minőség számít, fontos, hogy megtalálja valódi hivatását, és abban minőségi teljesítményt nyújtson. Hogy ön valóban megtalálta-e már ezt a területet - vagy csak azt hiszi -, azt arról ismerheti fel, hogy munka közben jól érzi-e magát a bőrében, elegendő támogatást és segítséget kap-e hozzá az élettől, és munkáját siker koronázza-e. Ezek a szabályok természetesen az élet más területeire is érvényesek.

Életének egyik legfontosabb alapelve a következő lehet: *Minden, amit hitelesen és tudatosan tesz, a fejlődésemet segíti elő.* (A tudattalan cselekvés sohasem vihet előre.) Ha megtanulja, hogy szeretettel forduljon valódi hivatása felé, még munkája közben is, amikor egyáltalán nem számít rá, akkor is továbbfejlesztheti legerősebb képességeit.

Minél több önben a szeretet, annál több lehetősége lesz arra, hogy megfelelően bánjon a hatalmával. A hatalommal még ma is sokan visszaélnak, és szeretet nélküli, romboló célokra használják. Másrészt a hatalom nélküli szeretet magában hordozza a kiszolgáltatottság lehetőségét.

Az is nagyon hasznos lehet, ha olyan emberek életéről vesz példát - illetve olyanok sorsából merít ihletet -, akiknek sikerült továbbfejleszteniük és hivatásukká tenniük a bennük rejlő ősi képességeket. Ha életét a megfelelő, helyes útra tereli, olyan energiákat ébreszthet fel magában, amelyek egyre közelebb viszik valódi lényéhez.

Az, ahogyan a pénzzel, a tulajdonnal és a munkájával bánik, tükrözi szeretetre való képességét, problémáit és lelki fejlődését. Figyelje meg önmagát és másokat is: aki beismeri hibáit és tökéletlenségét, képes nevetni önmagán, és nem veszi túl komolyan saját magát, az megbízható ember. Hagyja abba a szerepjátszást: legyen önmaga, és éljen e szerint a szabály szerint.

Egy kis pénztörténet

Mindig meglepődöm, amikor azt észlelem, hogy az emberek megvetik a pénzt. Bár állítólag már magunk mögött tudhatjuk a szexuális forradalmat, és néha-néha a környezet védelmével is foglalkozunk, ami a pénzt illeti, még mindig sötétben tapogatózunk, és még mindig tabuként kezeljük a témát. Pedig ideje lenne felismernünk, hogy a pénz tekintetében - és az élet minden más területén - mi magunk vagyunk a jólét és a beteljesülés egyetlen megbízható forrása.

Az egyik legfontosabb szabály a következő: a pénz örömet szerez, és elősegíti fejlődésünket, függetlenül attól, hogy kevés vagy sok áll-e belőle a rendelkezésünkre. Csak az számít, hogy bőségben éljünk, és hogy személyesen választott bőségünkből alkothassunk. E bőség mennyisége és tárgya természetesen mindenki számára mást jelent.

A PÉNZ TÖRTÉNETE

A pénz csereeszköz, az árukkal és a szolgáltatásokkal kapcsolatos kereskedelem kelléke. Pénzhez hasonló cseretárgyak (például állati karmok vagy fogak, kagylók, szőrmék, kendők, fűszerek, gabonafélék, ruhák, fegyverek, drágakövek, ékszerek, réz, ezüst és arany) már azelőtt is léteztek, mielőtt az ember pénzérmével, később pedig bankjeggyel üzletelt volna. A csere tárgyát mindig olyan dolog képezte, amihez nem volt könnyű hozzájutni, amiért kifejezetten sokat kellett fáradozni, vagy hihetetlenül nagy erőfeszítéseket kellett tenni. Másik alternatívát csak a csalás jelentett.

Mivel az anyagiak megszerzése elődeink számára felért egy valódi harccal, hozzáállásunk az anyagi javakhoz ma is ennek megfelelően alakul. Bár sokan vágyunk arra, hogy lehozzuk a csillagokat az égről, újra és újra kudarcot vallunk, mert a hibás minták, hagyományok és saját negatív tapasztalataink túl mélyen rögzültek.

A belénk rögzült minták sokszor arra készítetnek, hogy görcsösen kapaszkodjunk az úgynevezett biztos dolgokba. Ez a fajta hozzáállás azonban nagymértékben megbénítja a kreativitásunkat. Ha változtatnánk helytelen hozzáállásunkon, és egészséges pénztudattal, tetterővel, fantáziadús víziókkal, belső békével és határozottsággal fognánk neki feladatainknak, sokkal több sikert könyvelhetnénk el.

Az is óriási hibát követ el, aki feltétel nélkül térdre borul a gazdagok előtt, de az is, aki csak azért utasítja el őket, mert sok pénzük van. Mindkét viselkedés helytelen. Nem árt tisztában lennünk azzal, hogy minden egyes anyagi

szinten emberekkel találkozunk, akik erősségekkel vagy gyengeségekkel, jó vagy rossz tulajdonságokkal rendelkeznek.

Tanulja meg értékelni önmagát, jó és rossz tulajdonságaival, valamint mindazzal együtt, ami még fejlesztésre szorul. Hagyjon fel az önsajnálattal és az örökös panaszkodással. Életének egyetlen területe iránt se próbáljon meg részvétet kicsikarni másokból, a boldogságnak, a jólétnek és az anyagi bőségnek ugyanis eszébe sem jut egy nyavalygó, síró, koldust játszó ember mellett letelepedni. Inkább kérdezze meg magától, miként gazdagíthatná még több boldogsággal és örömmel az életét.

Ha úgy dönt, hogy megteszi ezeket a lépéseket, és tartósan be is építi őket az életébe, a jó dolgok maguktól megtörténnek.

Hagyjon fel a nehéz és kemény munkával, és néha engedjen meg magának egy kis édes semmittevést. Utána frissnek, harmonikusnak és sokkal kreatívabbnak érzi majd magát. Aki folyamatosan a munkahelyi nehézségeiről és az ezzel kapcsolatos stresszről és problémákról panaszkozik, csak azért teszi, hogy másokban részvétet ébresszen, vagy hogy elismerjék. Így csak olyanok viselkednek, akiknek az élete kiegyensúlyozatlan és tudattalanul alakított. Az ilyen emberek életük más területein is feldolgozatlan problémákat cipelnek magukkal.

Törölje ki tudatából és nyelvhasználatából az alábbi kijelentést: „Nem tudom!” Inkább mondja azt: „Nem akarom!” Ez sokkal őszintébb, és felébreszti önben a felelősség érzését.

A következőkben a pénz legfontosabb funkcióit szeretném összefoglalni. Az 5. ponthoz annyit szeretnék megjegyezni, hogy a sokat idézett „a világot a pénz irányítja” mondás kicsiben is érvényes. Próbálja átgondolni, mit jelent ez az egyes ember, a különböző nemzetek és az egész világgazdaság számára, és miként tudna ön is változtatni a kialakult helyzeten.

A pénz funkciói

A pénz az alábbi funkciókkal rendelkezik:

1. *Zseniális csereeszköz*, amit az ember talált fel. Segítségével még a nem mozgatható értékek - például az ingatlanok - is bármikor átíráthatók egyik személy nevéből a másikéra.
2. *Megtakarítási eszköz*. A takarékoskodás lehetővé teszi, hogy vásárlásainkat, befektetéseinket későbbi időpontra halasszuk.
3. *Számítási egység*. Értékmérőként szolgál. Segítségével a különböző árucikkek ára közös nevezőre hozható.
4. *Profitmutató*. A mérlegben szereplő értékekből megállapíthatjuk egy vállalat eredményességét vagy éppen eredménytelenségét. A pénz

egyben az egyéni siker vagy sikertelenség mércéje.

5. *Hatalmi eszköz*. Pénzzel nem csak árukat, értékpapírokat vagy ingatlanokat lehet megvásárolni, néha akár embereket is.

Szegénységtudat

Szabaduljunk meg teljes mértékben attól a felfogástól, hogy különböző problémáinkért az úgynevezett külső körülményeket tesszük felelőssé. Ha beleesünk ebbe a csapdába, annak szörnyű következményei lehetnek. Azok az emberek, akik ilyen hozzáállással tekintenek az életre, csak nehezen képesek levetkőzni magukról az áldozat szerepét.

A szegénységtudat kialakulásában a büntudat érzése is nagy szerepet játszik, és sokféle formában ölthet testet. Az „ezt nem tudom megtenni” kijelentés mögött a valóságban a „nem vagyok rá érdemes” érzés rejlik. Gyakori, hogy valaki a munkahelyén - vagy egyéb területeken - valódi értékén alul „adja el magát”, mert nem érzi elég értékesnek önmagát ahhoz, hogy azt kérje, ami jár neki.

Baráti körben üzletelésnél figyelhető meg, hogy a barát gyakran csak „baráti árat” akar fizetni egy áruért vagy szolgáltatásért, még akkor is, ha sokkal jobb módú, mint a másik. Soha ne fogadjon el ilyen feltételeket, mert mindez csak a szegénységtudatát erősíti. Ön és az ön által kínált áru

vagy szolgáltatás megéri az árát, és ezt még a barátainak is be kell látniuk. Csak akkor legyen nagyvonalú, ha utána nem ébrednek rossz érzések önben, és soha ne hagyja, hogy befolyásolják.

GAZDAGSÁG ÉS SPIRITUALITÁS

Első pillantásra feloldhatatlan ellentétnek tűnhet, hogy egyrészről az itt és mostban akarunk élni, másrészről pedig pozitív, igenlő kijelentésekkel, víziókkal és mentális tréningekkel sikeres jövőt szeretnénk teremteni magunknak. Ami előszörre ellentmondásosnak tűnik, az a valóságban egységhez és beteljesedett élethez vezet, és azt a képességünket erősíti, hogy a külvilág felé is tükrözzük ezt az egységet.

Ha végérvényesen úgy határozott, hogy végre tudni akarja, ki is valójában, milyen képességei és feladatai vannak, ha meg akar szabadulni a kiszolgáltatottságtól, és valódi erősségeit is ki akarja bontakoztatni, első lépése az elengedés lesz. Próbáljon meg ellazulni, ne görcsösen, erőlködve élje az életét, és ne rettegjen örökösen attól, hogy csak a töredékét kapja meg annak, amit szeretne.

Álljon meg egy kicsit, és egyszerűen csak legyen jelen. Ebben az ellazult állapotban olyan felszabadultan és jól fogja érezni magát, hogy végre - lehet, hogy első alkalommal - akár önmagával is találkozhat.

Minél gyakrabban lesz része ebben a tapasztalatban, annál intenzívebb kapcsolatot tud kiépíteni valódi énjével, és idővel tele lesz kreatív ötletekkel. Hamarosan azt is igényelni fogja, hogy helyesen alakítsa az életét és a jövőjét. Ehhez a mentális tréning (lásd az Alkotó képzelőerő című fejezetben) nyújt csodálatos lehetőséget. Segítségével a legmagasabb és leginkább kifizetődő célokra összpontosíthatja energiáit, és el is érheti azokat.

A pénz négy törvénye

Fontos megjegyeznem, hogy a pénz nem föld elem, sokan mégis ezt gondolják róla. Ha abba a tévhitbe ringatjuk magunkat, hogy a pénz statikus és mozdulatlan, és a konkrét, merev struktúrákhoz és a tulajdonhoz kötődik, annak nagyon kellemetlen következményei lehetnek.

A pénz természeténél fogva mozgékony és könnyed, és mivel levegő elem, nem szívesen marad mozdulatlanul. Ha valaki nem képes megszabadulni attól a tévhittől, hogy a pénz a föld elemet képviseli, akkor csak fáradtságosa, például heti 90 munkaórával képes valamennyi pénzhez jutni. Minden a hitünk szerint történik!

Ha kiegyensúlyozott, harmonikus kapcsolatot akarunk kiépíteni a pénzzel, fel kell ismernünk, hogy a pénz úgy viselkedik, mint egy játékos ngó: ha elismerően bánunk vele, jó barátként fog közeledni, de annak is örül, ha megértően hagyjuk elrepülni.

Azt sem árt szem előtt tartani, hogy a pénz a győzteseknél érzi jól magát, az örök vesztesektől elmenekül. Ha tartós, életen át tartó barátságot akarunk kiépíteni a pénzzel, elsősorban az önértékelésünkön kell javítanunk.

A magas önértékelést ne tévesszük össze az önteltséggel, a kettőnek semmi köze sincs egymáshoz. Az egoizmus és a mohóság a magas önértékelés ellentéte, ez előbbihez ugyanis a mások és a környezet iránti tisztelet és szeretet is kapcsolódik. Az önző és irigy gondolkodás gyökere abban a félelemben keresendő, hogy nem kapunk eleget az élettől, vagyis mindent másoktól kell elvennünk. Akik ezzel a belső meggyőződéssel élnek az életüket, óriási árat fizetnek majd érte.

Érezze magát értékesnek, legyen szeretetteljes és nagyvonalú önmagával és másokkal. Ez elsősorban akkor fontos, amikor pénztudata még nem fejlődött ki teljes mértékben, és nem áll bőséges pénztartalék a rendelkezésére. Ezt szem előtt tartva adjon mindig bőséges borraivalót, ami nem a kiszolgálással való elégedettségét, hanem az önmagával szembeni nagyvonalúságot tükrözi. Az így kiadott pénz meg fogja köszönni a nagyvonalúságát, és megsokszorozódva tér majd vissza.

A nagyvonalúság mindig kifizetődik, még az embertársai-val szemben tanúsított mentális nagyvonalúság is, és idővel ugyancsak boldogságot visz az életébe.

A PÉNZKERESÉS TÖRVÉNYE

Ennek a törvénynek az a legfontosabb szabálya, hogy a pénz dolgozik *értünk*, és nem fordítva. A pénzkérésnek szórakoztatónak kell lennie - nem szabad, hogy olyan tevékenység legyen, ami fáradtságos, és minden erőnket elszívja.

Ezt az első törvényt alaposan el kell sajátítania, a következő három ugyanis belőle következik.

Vizsgálja meg eddigi életét, és nézzen szembe múltjának gondolkodásmódjával. Vegye igénybe a pozitív, igenlő kijelentések segítségét, méghozzá lehetőleg írásban. Ha közben negatív érzések bukkannak fel, az olyan belső akadályokra hívja fel a figyelmét, amelyeket alaposan meg kell vizsgálnia, és fel kell dolgoznia.

Az alábbiakban pénzzel kapcsolatos pozitív kijelentéseket olvashat:

- Megérdemlem, hogy jó módban éljek.
- Bőségben élek, és az istenek is támogatnak.
- Mindent időben kapok meg, bármire legyen szükségem.
- Független vagyok és erős.
- Részesülök a bőségben, és másokkal is megosztom.
- Örömmel vállalom az életem feletti felelősséget.
- Munkám az ihlet örök forrása.
- Az élet bőségesen megjutalmaz, ezért mindig hajlandó vagyok a fejlődésre.

Írja le többször a fenti, illetve az ön által kitalált pozitív kijelentéseket. Fontos, hogy valamennyit pozitív módon fogalmazza meg. Például: „Független vagyok és erős.” A következő megfogalmazás már helytelen: „Nem függök senkitől, és nem vagyok gyenge.”

Ezeknél a gyakorlatoknál tapasztalni fogja, hogy a régi, rögzült, negatív mintákat nem is olyan nehéz feloldani. Néha csak azért ragaszkodunk bizonyos régi meggyőződésekhöz, mert megszoktuk őket, ezt a fajta megszokást azonban gyakran összetévesztjük a bizonyossággal. De milyen bizonyosság az olyan, ami boldogtalanná tesz, és szenvedést okoz?

Legyen önmagával szemben kíméletlenül őszinte, és szabaduljon meg a múltban gyökeret vert negatív meggyőződéseitől. Küldje őket a semmibe, oda, ahonnan jöttek. Az ön-elemzéskor számos szempontot figyelembe kell vennie. Minél gyakrabban sikerül, és minél mélyebben néz önmagába, annál világosabb, meggyőzőbb és hitelesebb lesz az eredmény. Kezdje a fogantatásánál: élje át újra azokat az időket, amikor az anyaméhben fejlődött, illetve amikor megszületett. Folytassa gyermek éveivel, és emlékezzen vissza szülei, testvérei vagy tanárai rosszállásaira. Tárja fel mélyebb negatív érzéseit is (például a halálvágyat), és minden olyan régi negatív érzést, amelyek mai életét is befolyásolhatják. Vallja be magának az érzéseit, még akkor is, ha dühöt, félelmet, szégyent vagy gyűlöletet érez.

Ha elnyomja magában, vagy tagadja ezeket az érzéseket, kívánságai sohasem teljesülnek.

Ha pénzről van szó, különösen fontos, hogy ugyanúgy viselkedjen, mint ahogyan szülőként, házastársként vagy

partnerként viselkedik. Tanuljon meg békésen és nyugodtan beszélni a pénzről úgy, ahogyan a partnerével is beszélget. A pénzről való beszélgetéseknek nem kell feltétlenül veszekedésbe torkollniuk - a pénzügyeket érintő kérdések megtárgyalásánál hangvétele legyen szeretetteljes, még akkor is, ha valamilyen nehézségről van szó.

Ha titkolózik anyagi ügyekben, az ugyanúgy magában hordozza a konfliktus lehetőségét, mint az, ha nem őszinte a partnerkapcsolatában. Feltétlenül kerülje ezeket a helyzeteket - gondoskodjon arról, hogy soha ne is alakulhassanak ki. Aki egyenrangú és értékes emberként tekint a partnerére, annak ez természetes és magától értetődő dolog.

Vegye igénybe a pozitív kijelentések és a vizualizálás (mentális tréning) segítségét, hogy jó legyen a közérzete, és jólétben éljen. A hétköznapiakon is legyen mentálisan mindig a topon: gondolataival kényeztesse magát, és embertársainak is kívánja mindig a legjobbakat.

Ez a jó szokás a rezonancia törvénye alapján az életét is megszépíti majd, hiszen mindenki azt vonzza magához, amit másoknak kíván.

A PÉNZKÖLTÉS TÖRVÉNYE

Ennek a törvénynek a középpontjában a pénz cseréje, kiadása, illetve áramoltatása áll.

Tanulja meg, miként tud még a pénz elköltése mellett is jól élni, jelenlegi körülményei között. A legtöbb embernek

problémái vannak e téren. Készítsen költségvetést, de ne attól való félelmében, hogy pénze nem lesz elég a hónap végéig, Inkább vizsgálja meg körültekintően, és ha szükséges, alakítsa át és optimalizálja eddigi gazdálkodását. Ha nem tanulmányozza alaposan anyagi helyzetét, az aligha javul meg magától. Enélkül hiába lenne jóval több pénze, azt sem tudná ésszerűen beosztani.

Az alábbiakban három olyan pozitív kijelentést olvashat, amelyek nagyvonalúságra készítetik, és elősegítik, hogy örömmel és hálával adja ki pénzét.

- Hagyom, hogy a pénzem áramoljon, hogy megsokszorozódva térjen vissza hozzám,
- Bevételeim minden esetben meghaladják kiadásaimat,
- A másokkal szembeni nagyvonalúságom másokat is nagyvonalúságra készítet velem szemben.

A TAKARÉKOSKODÁS TÖRVÉNYE

Most azonnal kezdje el a takarékoskodást! Ne csak akkor spóroljon, amikor úgy gondolja, hogy megengedheti magának, vagy ha már nincsenek adósságai. A sikeres emberek egyik sokat dicsért szokása, hogy bevételeik 10 százalékát mindig befizetik takarékszámlájukra, hogy először saját magukat ajándékozzák meg, fizessék ki. Ez növeli önérté-

kelésüket, mert azt az érzést kelti bennük, hogy több a bevételük, mint amennyire szükségük van, vagyis bőségben élnek.

A takarékoskodás nem azt jelenti, hogy valamit olcsóbban veszünk meg, de az sem jó, ha csak az ínséges időktől való félelem ösztönöz spórolásra. Kizárólag azért takarékoskodjon, hogy egyszer megajándékozza és kényeztesse magát valami egészen különleges dologgal.

Ajánlatos egyszerre több takarékszámmlát is vezetni, és a pénzt mindegyikre meghatározott célból befizetni.

A nagy pénz álma

Fontos, hogy először azt tanulja meg, miként tudja optimálisan beosztani, amije van. Ha sikerül kicsiben megtanulnia, később már több pénzzel is könnyebben elboldogul majd. Csak így élvezheti a jólétet, különben a gazdagság akár rémálommá is válhat.

Egy kísérletben szegény munkáscsaládokból származó iskolásokkal beszélgettek a pénzről, arról, hogy mit kezdenének egy hét számjegyű összeggel. A kísérlet bebizonyította, mennyire nem tudnak bánni az emberek a pénzzel, ha nem ismerik ki magukat a világában. Az iskolások közül valamennyi azonnal el akarta tékozolni a pénzt, egyik sem gondolt arra, hogy kihasználva az alkalmat, valami értelmes célra fordítsa. Amikor a beszélgetés végén felhívták rá a figyelmüket, milyen rövid ideig élhetnek így luxuskörülmények között, nagyon elgondolkodtak. Belátták, milyen nehéz

helyesen bánni a pénzzel, mennyi tanulásra, energiára és önfegyelemre van ahhoz szükség, hogy átgondoljuk, megtervezzük és „lekönnyeljük” anyagi ügyeinket, hogy a pénz ne folyjon ki azonnal a kezeink közül.

Ugyanezt a kérdést középosztálybeli gimnazistáknak is feltették. Több mint hatvan százalékuk a pénz befektetése mellett döntött, tizenöt százalékuk pedig úgy nyilatkozott, hogy a pénzt rábízná a szüleire, mert ők sokkal jobban gazdálkodnának vele, és csak akkor kérné vissza, ha már elegendő tapasztalatot szerzett.

A BEFEKTETÉS TÖRVÉNYE

Ennek a törvénynek az áll a középpontjában, miként tudjuk spórolt pénzünket úgy befektetni, hogy a nyereség magasabb legyen, mint a bank által fizetett szerény kamat. A bankbetétnek természetesen előnyei is vannak. Ez a leg egyszerűbb befektetési mód, és a befektetőnek attól sem kell félnie, hogy árfolyamveszteség vagy egyéb miatt kár éri. Még a szerény banki kamatok is gondoskodnak arról, hogy a pénzt (energiát) ne otthon őrizgessük, hanem mások rendelkezésére bocsássuk. Ha bankba teszi megspórolt pénzét, az azonnal dolgozni kezd, és még több pénzt termel.

Ha ennél is nagyobb nyereségre szeretne szert tenni, okos és átgondolt befektetéssel egy kisebb összeggel is sokat nyerhet. Az így szerzett pénzt visszaforgatva akár nagyobb

befektetésekbe is belevághat. Olvasson könyveket az intelligens és sikeres befektetés témájáról, és rögzítse tartalmukat jó mélyen a tudatában!

Fedezzen fel olyan befektetési lehetőségeket, amelyek mellett nyugodtan aludhat. Kizárólag olyan dolgokba investálja a pénzét, amelyek lelkesítik, és biztos lehet benne, hogy busás haszonra tesz szert.

A pénzköltés módozatai

Tekintsük át, milyen embertípusokat különböztethetünk meg, ha a pénzzel való bánásmódot vizsgáljuk. Próbáljon meg rájönni, melyik típushoz tartozik, biztos vagyok benne, hogy jól szórakozik majd.

A MÉRSÉKELTEK

A világ minden országában az úgynevezett mérsékeltek vannak többségben. Ők azok, akik képesek egyensúlyt teremteni bevételeik és kiadásai között.

A mérsékeltek típusához két „altípus” is tartozik. Bár a legfontosabb tulajdonságokban különböznek egymástól, a pénzről hasonlóképp gondolkodnak:

- A pénzre eszközként tekintenek, és nem ruházzák fel földöntúli tulajdonságokkal.
- Nem költekezik túl magukat, és ragaszkodnak a költségvetésükhöz.

A mérsékeltek a társadalom minden rétegében megtalálhatók - a legszerényebb körülmények között élőktől a középosztá-

ig -, és pontosan úgy viselkednek, ahogyan azt a honatyák elvárják polgáraiktól. Nemzetgazdasági szempontból a szolid bázist, az ország társadalmának támaszát képviselik.

A takarékoskodók mindig alaposan megszámlálják a pénzt, mielőtt kiadnák, és az utolsó fillérig beosztják. A spontán költekezést nem ismerik - nem tévesztik meg őket a reklámok és a csábító ajánlatok -, sőt szinte kényszeríteni kell őket, hogy vegyenek valamit. A pénztartalék felhalmozása fontos szükségletük, és soha nem bocsátanak meg maguknak, ha adósságokba keverednének.

A nagyvonalúak spontán emberek, örömeiket lelik a vásárlásban. Ha megpillantanak valamit, ami megdobogtatja a szívüket, azonnal a hitelkártyájuk után nyúlnak. Embertársaikkal szemben is nagyvonalúak és adakozók. Még akkor is megajándékozzák ismerőseiket, ha vékony a pénztárcájuk. Anyagi helyzetüket mindig sikerül egyensúlyban tartaniuk.

Az EXTRÉMEK

Az extrém pénzköltők szerencsére kisebbségben vannak - ha többségben lennének, azt egyetlen társadalom sem élne túl. Altípusaik a fősvények és a könnyelműek. A két altípus közös tulajdonsága a megbízhatatlanság és az, hogy viselkedésük nehezen megjósolható. Mindkettő túlbecsüli a pénz értékét, de mindkettő a maga módján.

- A könnyelműek krónikus pénzhiányban szenvednek, a fősvények pedig embertársaik iránti viselkedésükben mutatnak hiányosságokat.

%

A fősvények pénzhez való viszonya zavart, és abba a tévhitbe ringatják magukat, hogy a pénz önmagában is érték. Félnék a jövőtől, megcsömörlöttek az élettől, megvetik az embereket, és borzasztóan egoisták. Fennáll annak a veszélye, hogy ezek a tulajdonságok idős korukra még inkább felerősödnek bennük.

A könnyelműek mindig tovább nyújtózkodnak, mint ameddig a takarójuk ér, és már akkor elköltik a pénzt, amikor még nincs is a birtokukban. Nagyjátékosok, de a szó legrosszabb értelmében: szélhámosok. Sem saját anyagi gondjaikkal, sem hitelezőik helyzetével nem foglalkoznak. A pénzhez fűződő kapcsolatukat a kötődés hiánya, a gátlástalanság és a fokozott érvényesülési vágy jellemzi.

A SZUVERÉNEK

Az ideális típus. Szuverén módon bánnak a pénzzel, ami annyit jelent, hogy ideálisan egyesül bennük a takarékoskodó és a nagyvonalú típus, de a fősvényből és a könnyelműből is hordoznak magukban egy csipetnyit.

Ilyen kiegyensúlyozottan természetesen egyetlen ember sem hordozza magában ezeket a tulajdonságokat, inkább

a különböző típusok keverékének különféle variációival találkozhatunk. A sikeresség receptjét a következő három pontban foglalhatnánk össze:

- TUDAT - BÖLCSESSÉG
- TUDATTALAN - MEGÉRZÉS
- BOLDOGSÁG - MENTÁLIS TRÉNING

Ezekről a következő fejezetekben olvashatnak bővebben!

A milliomosok tudata

A meggazdagodás szempontjából képességeink kiemelkedő fontossággal bírnak, de az is nagyon hasznos lehet, ha a milliomosok tudatát is alaposan megvizsgáljuk. Ezek az emberek nem csak kívülről tűnnek jómódúnak, belsőleg is nagy gazdagságot teremtettek maguknak, ezért élnek harmonikus, boldog és beteljesedett életet. Hogy mi magunk is milliomosok leszünk-e vagy sem, az elsősorban a tudatunkon múlik. Sajnos nem léteznek olyan trükkök, amelyek révén gyorsan meg lehet gazdagodni, milliomossá lehet válni. Az egyetlen trükk az, ha tudjuk, miként teremthetünk mi is milliomostudatot.

A GAZDAGSÁG TITKA

Ha milliomosokká szeretnénk válni, az első fontos lépés, hogy feloldjuk szegénység- és hiánytudatunkat, és jómódut teremtünk magunkban. A szegénység általában egy tudattalan döntésben gyökerezik, amelyetől megfelelő

belső önvizsgálattal meg lehet szabadulni. Tudatosítsa magában, hogy születésétől fogva rendelkezik mindazokkal a tulajdonságokkal, amelyek a milliomosok sajátjai. Csak abban az egyben különbözik tőlük, hogy még nem merte felvállalni szellemi örökségét.

A milliomosoknak megvan az a képességük, hogy minden egyes találkozásból és eseményből képesek valamilyen formában tőkét kovácsolni, ezáltal folyamatosan fejlődnek és még sikeresebbé válnak. Mindez csak a belső dimenzió-nak és annak a képességnek a kérdése, hogy ki tudjuk-e használni a „véletleneket”.

Mindenkivel előfordul, hogy egy úgynevezett véletlent tudatosan idéz elő. Ez legtöbbször olyan dolgokkal kapcsolatban sikerül, amelyeknek nem tulajdonítunk nagy jelentőséget, hiszen ilyenkor mohóságunktól és szorongásunktól is megszabadulunk. A jelentéktelennek tűnő dolgokat általában vizualizáljuk, és minden probléma nélkül elengedjük. Egyáltalán nem gondolunk többé rájuk, hiszen tökéletesen meg vagyunk róla győződve, hogy a legjobb fog történni velünk.

A gazdagság és a siker egyik legfontosabb titka, hogy ezt a bizalmat és bizonyosságot még a nagy horderejű és lényeges kérdésekben is fenntartsuk.

Ennek előfeltétele a saját sikerünkbe vetett hit és a megrendíthetetlen belső bizonyosság. Mert:

*A tudás tényeket állapít meg,
a hit ezzel szemben tényeket teremt,
mert a hitnek teremtető ereje van.*

Számos tehetséges és jó képességű ember van, aki végigdolgozza az egész életét, mégis szegényen hal meg. A sikernek vajmi kevés köze van az intelligenciához és a szorgalomhoz, persze egyikből sem árt egy egészséges adag. Sajnos rengeteg intelligens és szorgalmas ember semmire sem viszi az életben. Ennek az az oka, hogy mindenki maga gondolja ki az életét - tudatosan vagy tudattalanul -, és az ennek megfelelően alakul. Az élet minden képet elfogad, és megvalósítja azt, amit gondolatainkkal megteremtünk. Az élet a belső valóságunkat tükrözi.

A bőség természetes állapot, és bárkinek az életében bármikor bekövetkezhet, csak ki kell használnunk teremtető képességeinket, amelyek a gondolatot anyaggá változtatják. A legfontosabb, hogy végérvényesen elhatározzuk: elfogadjuk ezeket a képességeinket, magunk és mások javára fordítva őket.

A lényeg, hogy valóban *akarjuk*. Ha csak *szeretné*, az az élet egyetlen területén sem hoz eredményt.

Már akkor is rengeteg jó dolog létezett a világon, mielőtt megszülettünk, és akkor is ugyanilyen sok jó lesz, ha már nem leszünk. A lényeg, hogy addig éljük meg a beteljesedést, és találjuk meg a boldogságot, amíg itt vagyunk. Erre csak most van esélyünk!

A SIKERHEZ VEZETŐ ÚT

Mindenki magában hordozza saját, egyéni életútját. Ha végérvényesen elhatározta, hogy sikeres és boldog akar lenni, lépésről lépésre megtanítom, miként emlékezzen vissza újra saját magára és valódi létére.

Ezen az úton meg kell majd tennie bizonyos erőfeszítéseket, a sikerhez és gazdagsághoz vezető ösvény azonban alapjában véve nem a kemény munkáról szól. Sokkal inkább a tudaton múlik minden. Ez azt jelenti, hogy észleljük és elhárítjuk a siker akadályait, megszabadulunk a terhektől, és végül felismerjük és optimálisan alkalmazzuk képességeinket, így minden lehetőséget kihasználhatunk, amit az élet kínál.

Hogy betegek és szegények leszünk, vagy egészségesek és sikeresek, az ugyanannyi energiánkba kerül. Tény, hogy ez utóbbi sokkal kellemesebb. Ha nélkülözünk, az azt jelenti, hogy valamit rosszul csinálunk, az élet azonban minden egyes pillanatban felajánlja a lehetőséget, hogy felismerjük a hibát, és változtassunk rajta. A szükséges változásnak először mindig mentálisan kell bekövetkeznie, hiszen a sorsunkat befolyásoló tényezők a tudatunkban, belső meggyőződésünkben, belső képeinkben és viselkedésmintáinkban gyökereznek.

Tudat-gyakorlatok

Tudatát három irányba terelheti. Életét az határozza majd meg, amire összpontosít.

Tudatát a következőkre irányíthatja:

1. *Ha negatív dolgokra*, körülményekre és helyzetekre koncentrálni, igazságtalanságot, felelőtleniséget, gyűlöletet, félelmet, egoizmust, a gondolkodás hiányát és egyéb negatív jelenségeket tapasztal.

Természetesen most joggal mondhatja, hogy ezek tények, amelyeket tudomásul kell vennünk. Tudatára azonban nagyon káros hatással vannak, mert az felveszi a negatív rezgéseket, amelyek negatív életeseményekhez, körülményekhez, akadályokhoz és sorsa szerencsétlen alakulásához vezetnek.

2. *Ha a világ pozitív jelenségeire* irányítja figyelmét, segítőkészséget, barátságot, megértést, anyagi lehetőségeket, fejlődést, erőt és egészséget lát és tapasztal. Rendelkezik majd azzal a szabadsággal, hogy bármikor letérjen a helytelen útról, és rátérjen arra, amelyik önnek megfelel.

Következményként tudata ezeket a pozitív rezgéseket veszi fel, ami boldogságban, harmóniában és jólétben nyilvánul meg.

3. Irányítsa figyelmét *a legmagasztosabb elvre*, a teremtmő őserőre, a létre. Ha így tesz, nem egy meghatározott formára és időre vagy egy meghatározott térre és helyre összpontosít, hanem csak arra, amit az élet ebben a pillanatban

elvár öntől, és ami megfelel az isteni rendezés törvényének. Folytonos harmóniában lesz az élet áramlásával, és hagyja magát sodortatni általa. Ez azt jelenti, hogy független a sorstól – a jó és rossz sorstól egyaránt –, és tökéletes összhangba kerül a teremtéssel.

Sikerei tudatának fejlettségét tükrözik, valamint azt, hogy mennyire képes uralkodni gondolkodásán, és milyen erős a hite.

Az alábbi tanácsok segítségével még tudatosabbá válhat:

- Ismerje fel, ki is valójában.
- Nem áldozat, hanem teremtmény.
- Bármikor szabadon befolyásolhatja valamennyi életkörülményét.
- Ha úgy akarja, egészséges lesz.
- Képes megtisztítani a múltját.
- *Most* ön határozhatja meg és alakíthatja a jövőjét.
- Eldöntheti, mennyire lesz sikeres.
- A valódi siker az élet valamennyi területét érinti.
- Tanuljon meg figyelni, és tudatosabban él majd.
- Élje át a mély ellazulás, az örök *vagyok* állapotát.
- Ismerje fel mindent átfogó, határtalan lehetőségeit.
- Forduljon a lényeges dolgok felé: gondolkodásban, beszédben, olvasásban és táplálkozásban egyaránt.

Így tudja kitágítani tudatát:

- Irányítsa tudatát egyetlen pontra.
- Tágítsa ki tudatát a testén keresztül.

- Töltse meg tudatát egy kívánt tulajdonsággal (például világosság, gyógyítás).
- Engedje el, ami már nem tartozik önhöz.
- Gondolkodjon, érezzen, beszéljen és cselekedjen valódi *önmagaként*.
- Élje át mentálisan, miként érheti el céljait.
- Tanuljon meg mindig mindent észrevenni.
- Fejlessze karizmáját és megérzéseit.
- Ismerje fel természet adta tehetségét.
- Tágítsa ki belső dimenzióit.
- Hagyja, hogy testében, kapcsolataiban, körülményeiben és élethelyzeteiben elinduljon a gyógyulás.
- Tanulja meg felismerni a valóságot a látszat mögött.
- Minden ajtón egy sokkal gazdagabb életbe lépjen be.

Így maradhat tudatos:

- Azonosuljon önmagával.
- Idézzé fel újra és újra saját magát.
- Gondolkozzon, beszéljen és érezzen a *vagyok* állapotában.
- Keljen és feküdjön valódi *önmagaként*.
- Töltsön be minden teret a tudatával.
- Induljon ki a megérzéseiből, és maradjon fogékony rájuk.
- Küldjön gyógyító jeleket a külvilág felé.
- Tekintsen úgy embertársaira, mint az egységes tudat részeire.
- Éljen a valódi lét, a tao szerint.
- Ez azt jelenti, hogy úgy él, akár egy mester, mint az isteni tudat.

A SIKER BELSŐ KÉPLETE

Mostanra már biztosan világossá vált, hogy jelenlegi bevételeinek nagysága, bankszámlájának egyenlege és személyes sikere egy gyakran tudattalan belső szellemi képlet eredménye. Ez a képlet a kondicionálás legkülönbözőbb formáinak eredménye.

Ha nem elégedett belső képletének következményeivel, itt az ideje, hogy változtasson rajtuk. Amennyiben sikeresebb és gazdagabb szeretne lenni, képessé kell válnia rá, hogy befogadja a pozitív rezgéseket. Ne felejtse el, hogy a tudás önmagában még nem elég. Nem a tudása alakítja és befolyásolja az életét, hanem gondolkodásának és hitének tartalma!

Tudatosítsa magában, hogy sikerét és jólétét belső képlete határozza meg, és hogy a képletnek azon részeit, amelyekkel nem elégedett, bármikor eltávolíthatja. Amint elkészíti az új és önnek is tetsző képletet, rögzítse azt magában jó mélyen.

Ha valószínűtlennek tartja, hogy tudatában eddig korlátozott elképzeléseket is összegyűjtött, végezze el az alábbi gyakorlatot. Vegyen elő egy lapot, és bal oldalára jegyezze fel írásban elképzeléseit és meggyőződéseit. Olvassa át a kijelentéseket, és gondolja át, milyen új és pozitív meggyőződést írhatna helyettük a lap jobb oldalára. Így azt is észreveheti, hogy még mindig nem hozta ki a legtöbbet magából és az életéből.

A lap akár így is kinézhetne:

Nem érhetünk el mindent az életben.	Amit igazán akarok, azt elérem az életben.
Ritka az igazán jó barát.	Én vagyok a legjobb barátom, és vannak igaz barátaim.
Nem minden kívánság teljesül.	Minden kívánságom teljesül, amely előbbre visz az életben.
A sikeres élet fáradtságos. Mindig kifutok az időből.	A siker boldoggá tesz. Mindig mindenre van időm.
A betegségek elkerülhetetlenek.	A harmonikus tudat megőrzi egészségemet.
A csalódások elkerülhetetlenek.	Életkörülményeimet én magam határozom meg.
Néha semmi sem sikerül.	Ami történik, azt mindig én idézem elő.
Nem tehetjük mindig azt, amit akarunk.	Amit igazán akarok, arra képes is vagyok.
A sors könyörtelen.	Én magam határozom meg a sorsomat.
Az évek múlásával egyre kevesebb örömben lesz részünk.	Napról napra nő az örömöm.
Túl gyorsan elmúlik a fiatalság.	Olyan fiatal vagyok, amilyennek érzem magam.

Belső képletének megváltoztatásához elengedhetetlen, hogy az elfogadott új felismeréseket azonnal pozitív kijelentésekké alakítsa át, majd ezekből más pozitív felismerésekkel

együtt egy folyamatosan frissített, pozitív élet-forgatókönyvet készítsen.

Kösse össze ezt a forgatókönyvet a beteljesült kívánság energiájával, és érezzen hálát és örömet, mintha már meg is történt volna.

Képzeletben élje át az áhított esemény beteljesülését minél gyakrabban, hogy kívánságának energiája egyre jobban felerősödjön.

Tudatosítsa magában újra és újra új meggyőződéseit. Ismételje el őket naponta többször is legalább egy hónapon át. Ha még egy hónap után sem vésődnek be a tudatába, ismételgesse őket még tovább.

Még azokon a területeken is fogalmazzon meg pozitív alapelveket, ahol esetleg nincsenek negatív mintái. Ismételgeszen pozitív kijelentéseket, például:

- Mindenre van megoldás.
- Képes vagyok már most megoldani a feladatot.
- Mindig időben megkapom azt, amire szükségem van.
- Felismerem és kihasználom a lehetőségeimet.
- A siker boldoggá tesz.

Vizsgálja meg újra és újra alapelveit, meggyőződéseit, és gondoljon ki minél több pozitívat! Tekintsen úgy a pozitív kijelentések kitalálására, mint egy játékra.

Ismerje fel, hogy ön is győztesnek született, ezt azonban az élet csak akkor tudja bebizonyítani, ha tudatosítja magában, és hisz benne. Tekintsen vissza eddigi életútjára, és tudatosítsa, mi mindent ért el eddig. Élete már most beteljesedett!

A MILLIOMOSTUDAT

Mielőtt valakiből milliomos lesz, belsőleg is azzá kell válnia. Ez azt jelenti, hogy következetesen el kell sajátítania azokat a tulajdonságokat, amelyekkel a milliomosok rendelkeznek, és még a hétköznapi helyzetekben is milliomosnak kell éreznie magát.

A milliomosok tulajdonságai a következők:

1. Öntudat

Ébredjen tudatára saját magának. Tudatosítsa magában, kicsoda, mire képes, mit akar, és mire van szüksége.

2. Jóléttudat

Változtassa meg belső alapelveit, és érezze magát elég értékesnek ahhoz, hogy birtokba vegye szellemi örökségének bőségét.

3. Sikertudat

Tanuljon meg céltudatosan élni, és hozzon visszavonhatatlan döntéseket.

4. Esélytudat

Lásson mindenben esélyt, így minden élethelyzet és esemény még sikeresebbé teheti az életét.

5. Egészségtudat

Teste a barátja, ezért figyeljen arra, hogy helyesen lélegezzon, egészségesen táplálkozzon és rendszeresen mozogjon.

6. Belső dimenzió

Tágítsa ki belső dimenzióját. Szabaduljon meg mindentől, ami korlátozza, akadályozza.

7. Hit

Erős és megrendíthetetlen hittel könnyebben elérheti a céljait.

Jövője a saját kezében van! Élete tudatának és belső dimenziójának a tükörképe, ezért szegénységtudattal esélye sem lesz arra, hogy jólétben éljen. Tudata eltaszíthatja, de magához is vonzhatja a gazdagságot.

Értse meg, azért jött erre a világra, hogy jólétben éljen, hozzá az élet minden egyes területén. Vizsgálja meg életének területeit, és szabaduljon meg sikerének akadályaitól.

A valódi jóléthez a következő dolgok is hozzátartoznak: egészség, boldog családi élet, valódi hivatást jelentő foglalkozás, siker, elegendő pénz és idő, humor, szabadidő (= az isteni elismerése), szép emlékek, gazdag belső világ, kikapcsolódás, nyitottság, őszinteség, hitelesség magunkkal és másokkal szemben, és az a képesség, hogy a látszat mögött felismerjük a valóságot.

A valódi jólét azt is magába foglalja, hogy a sikerben nem csak mások elismerését, hanem a segítségével elért beteljesedést látjuk. A siker sokkal több annál, mint hogy pénzt, vagyontárgyakat és hatalmat birtokolunk, és mindig győzünk. Inkább olyasvalami, ami magától is bekövetkezik, ha vagyonossá válunk. Vagyonosak pedig nem akkor leszünk, ha anyagi javakat birtokolunk, hanem ha sok mindenre képesek vagyunk. Vannak olyan emberek, akiknek rengeteg pénzük van, *amiből* élhetnek, de semmijük nincs, *amiért* élhetnének, aminek örülhetnének.

Ha gondoskodik arról, hogy ebből a szempontból is gazdagodjon, az élet megajándékozza mindazzal a jóval, amire vágyik. A sikert nem lehet kierőszakolni vagy kiharcolni, az igazi siker csakis magától következhet be. Amit tehet érte, az az, hogy minden egyes élethelyzetben vár rá, és érdemesnek érzi rá magát.

Tudatosítsa magában, hogy a világ szép, és azért teremteték, hogy önnek örömet szerezzen. Sikeres csak abban a helyzetben lehet, amiben örömet leli. A sikerhez vezető úton semmi sem fáradságos, és az ember mindent örömmel, szívesen végez. Legyen sikeres az öröm segítségével, és élvezze az életet!

A siker titka nem abban rejlik, hogy még több és még fáradságosabb munkát végez, hanem abban, hogy elegendő idővel és pihenéssel ajándékozza meg magát. Az elegendő szabadidő a siker egyik legfontosabb feltétele. Minél gyakrabban szán arra időt, hogy megvizsgálja az életét és annak legkülönbözőbb helyzeteit, és minél gyakrabban gondolkodik el azon, miként tud rajtuk javítani, annál nagyobb

erővel tör majd utat magának a siker. Tudatalattijának mérhetetlenül kreatív erőforrása újra munkába lendül, és együttműködik önnel. A legjobb ötletek általában pihenés közben jutnak az eszünkbe - ezekből a munka, a hivatás területén is rengeteget profitálhatunk. Szánjon tehát magára elegendő időt! Ha az „idő pénz” mondást igaznak fogadjuk el, azt is beláthatjuk, hogy a magunkra szánt idő mennyisége azt tükrözi, mennyire értékeljük önmagunkat. Az élet busásan megtéríti, ha értékesnek érzi, és elegendő idővel jutalmazza meg önmagát. Álljon készen arra, hogy továbbfejlődjön, és ne csak a maga, hanem az egész emberiség javát szolgálja!

Az élet értelme

Mindannyian egy bizonyos céllal érkezünk erre a világra, egy olyan céllal, amely csak arra vár, hogy beteljesedjen. Ez azonban csak akkor következik be, ha felismerjük, elfogadjuk és beteljesítjük életfeladatunkat. Ehhez azonban először meg kell válaszolnunk néhány kérdést.

ÖNISMERET

Mennyire ismeri saját magát? Tudja, melyek az erősségei és a gyengeségei? Megszabadult már a terheitől? Gyakran sokkal könnyebb másokat kritizálni vagy másoknak segítő tippet és tanácsokat adni, mint a saját életünket rendbe tenni. Mindig pontosan tudjuk, másoknak mi lenne a legjobb - de nem biztos, hogy ezt ők is így gondolják. Ahelyett, hogy folyamatosan mások életét elemezzük, inkább önmagunkban kéne jó mélyre ásni.

Az alábbi mondat kiemelkedő fontosságú, ezért nem árt, ha megjegyzi magának:

Döntési szabadságunkat folyamatosan erősítenünk kell, és ebben az a legfontosabb, hogy semmilyen módon ne hagyjuk magunkat befolyásolni.

Tegye fel magának az alábbi kérdéseket, amelyek saját életére, saját céljainak beteljesülésére irányulnak. Ha teljes és mélyreható választ és megoldást is talál rájuk, máris óriási lépést tett előre.

Tudja,

- hová tette le önt az élet, és miért?
- miért született éppen ebbe a korba?
- miért ebbe az országba született, és miért itt él?
- miért éppen ebbe a családba, és miért ilyen körülmények közé született?
- miért hozta önt össze az élet a partnerével, a gyermekeivel vagy a barátaival?
- miért ilyenek jelenleg az életkörülményei?
- milyen krízisekkel, nehézségekkel sújtotta már az élet?
- milyen területeken akart önnek az élet szenvedés, betegség vagy sorscsapás formájában tanítani valamit?
- mi ezeknek a problémáknak a lényege, mi az értelmük, és mi volt az élet célja velük?
- milyen felismerésekkel és következtetésekkel lett tőlük gazdagabb?

- miként tudja értelmesen kihasználni a jelen pillanatot, hogy megszabaduljon a múlttól, sikeresen alakítsa a jelent, és a jövőben elérje a vágyott célt?
- melyik az a szerep, amit szívesen játszik, mi a legnagyobb álma, és milyen helyzetben érzi magát a legjobban?
- mit kell tennie ahhoz, hogy életét mesterművé változtassa?
- mi az, ami meggátolja abban, hogy megtegye az első és az utána következő lépéseket a helyes irányba?

Ha őszintén felel ezekre a kérdésekre, előmozdíthatja fejlődését. Tudatosítsa magában, hogy mindig csak egy bizonyos cél irányába fejlődhet. Ez a cél a probléma megoldása, a vágy beteljesülése és az élet értelme!

Nem élünk elszigetelten

Mindannyian az egész részei vagyunk, és ez ellen semmit sem tehetünk. Már az a körülmény is igazolja ezt a tényt, hogy élünk. Az adok és kapok ritmusa az ön életét is meghatározza, gondoljon csak testének egyik legfontosabb folyamatára, a légzésre. A be- és kilégzés legtöbbször automatikusan történik. Segítségével elkerülhetetlenül kapcsolatba lép a külvilággal, majd újra visszatér önmagába. Ennek az élet más területein is így kellene történnie. Váljon a külvilág részévé, legyen nyitott és érdeklődő, hiszen annyi minden van körülöttünk, ami segítheti és ösztönözheti fejlődésünket.

Az ember azért született erre a világra, hogy hozzájáruljon az egész fejlődéséhez. Alapszükségletünk, hogy élvezzük az életet, megtaláljuk a beteljesedést, és hogy embertársainkkal és a bolygóval is jót tegyünk. Minél könnyebben és természetesebben sikerül anyagi formába öntenie elképzeléseit és befolyásolnia életkörülményeit, annál biztosabb lehet benne, hogy a helyes úton jár.

VALÓDI HIVATÁSUNK

Igazi beteljesülés csak akkor lehetséges, ha felismerjük és be is teljesítjük valódi hivatásunkat. Hivatásnak azt a tevékenységet nevezzük, amiért élünk, és nem azt, amiből élünk. Egyáltalán nem törvényszerű, hogy a pénzért csak megdolgozni lehet, még hozzá fáradtságos, verejtékes munkával. A pénzt meg is lehet találni vagy el lehet nyerni.

Ha reggeltől estig robotolunk, garantáltan akadályozzuk sikerünket, ez a fajta életmód ugyanis egyáltalán nem áll egészséges viszonyban a munkával. Azok az emberek, akik így élnek, nem lehetnek sikeresek.

A robot, a túlzásba vitt munka semmi örömet nem szerez, ráadásul stresszes is. Senki nem lehet sikeres olyan munkában, amit nem szeret. A munkának és a hivatásnak ugyanannak a tevékenységnek kell lennie, és az önmegvalósítást kell szolgálnia.

Ha egy tevékenység nem szerez örömet, valamit biztosan rosszul csinál, és ezen a helyzeten sürgősen változtatnia kell.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy most azonnal el kell mindent dobni, és csak azt szabad tennie, amihez éppen kedve van. Inkább gondolkozzon el, mi az, amit görcsösen, erőlködve végez, és mi az, amivel szívesen foglalkozik.

A sikeres hivatás felé vezető első lépés, ha birtokba veszi és értelmes célokra használja mindazt, amit eddig elért az életében. Tegye fel magának a kérdést, mi az, amihez igazán ért, milyen tehetséggel, képességekkel, adottságokkal rendelkezik. Feladatát abban a tevékenységben találhatja meg, amihez tehetsége is van.

Mi az, ami különösen nagy örömet szerez, ami fellelkesíti, amivel legszívesebben az egész napját töltené? Mi a hobbija vagy a titkos álomfoglalkozása? Kedvenc tevékenysége területén nyugodtan legyen becsvágyó, és törekedjen arra, hogy a legjobb legyen.

Gondolja át azt is, milyen képzésen kell még részt vennie ahhoz, hogy kedvenc tevékenységét végezhesse, és melyek azok a meggyőződések, elképzelések, amelyektől meg kell szabadulnia. Vagyis hogy mit kell még megtanulnia, és mit kell elfelejtenie.

Szánjon elegendő időt arra, hogy alaposan átalakítsa az életét, és megteremtse annak a tevékenységnek a feltételeit, amely kiteljesíti az életét.

Milyen lehetőségeket nyújt jelen pillanatban az élet, hogy azt tegye, amihez kedve van, és milyen következtetéseket von le ebből? Ha úgy érzi, már megtalálta a helyét, tudatosítsa ezt magában, és próbáljon meg még többet kihozni a helyzetből.

A valóságban a nehézségek egy új lehetőséget is magukban hordoznak. Ha tudatát ezentúl nem csak a felvetődő nehézségekre irányítja, hanem arra, hogy milyen lehetőségeket kínál most az élet, azzal esély- és lehetőségtudatot teremt magában. Ezzel a tudattal lényegesen könnyebb lesz felismernie, hogy *mindig mindenben* rejlik egy újabb lehetőség. Amíg csak a problémákra irányítja tekintetét, frusztrációt és agressziót érez, mert nem így akarta, vagy mert nem volt rá képes, hogy megakadályozza.

Figyelmét ezentúl irányítsa következetesen azokra a lehetőségekre, amelyeket az élet ebben a pillanatban kínál, a szerencse ugyanis nem hullik csak úgy az ölünkbe. Az odafigyelésnek, a gondolkodásnak, a beszélgetésnek, a lehetőségek felismerésének és kihasználásának, és az ezt követő megfelelő cselekedeteknek a logikus következménye.

Tekintsen úgy a munkahelyére mint az élmények lehetséges forrására, és mint az önmegvalósítás színhelyére.

Ez az a hely, ahol naponta több órát is eltölt, ezért nem árt, ha ott is vidám, kellemes atmoszférát teremt.

Ruházza fel mindennapjait eredetiséggel és stílussal.

Se a magánéletben, se az üzleti életben ne várja el, hogy mindig mások közeledjenek önhöz barátságosan és nyitottan. Legyen ön az, aki megteszi az első lépést! Viselkedjen barátságosan és figyelmesen, higgye el, ettől jobban fogja érezni magát. Mutasson példát másoknak!

Tegye fel magának az alábbi kérdéseket, és értékelje a válaszait!

1. Mi az, amihez különösen jól értek?

Milyen képességekkel, tehetséggel, adottsággal rendelkezem?

Életfeladatokat abban a tevékenységben találom meg, amiben tehetséges vagyok.

2. Mi az, ami különösen nagy örömet szerez?

Mi a hobbim, a vágyam?

Mi az, amivel egy egész napot is eltöltenék?

Mi az, ami lelkesít?

Mit tennék, ha minden hónapban megkapnám a nyugdíjam, és a pénzkeresés nem játszana többé szerepet az életemben?

3. Milyen képzettséggel rendelkezem?

Milyen képzettséget kellene még megszereznem?

Milyen krízisekkel, nehézségekkel, leckékkel sújtott eddig az élet?

Melyek azok a korlátozó elképzelések, amelyektől meg kellene szabadulnom?

4. Milyen lehetőséget nyújt számomra az élet, hogy ezt megtegyem?

A jövőben?

5. Hová születtem?

Hogyan tudnék ebből a helyzetből még többet kihozni?

Mit kellene még megtanulnom, illetve elfelejtenem?

6. Mi az, amit másképp tennék, ha előlről kezdhetném az életem?

7. Mi a legnagyobb álmom, kívánságom?

Hogyan képzelem el álmom beteljesülését?

Milyen az „álom-önéletrajzom”?

Milyen lenne az életem, ha mesterművet, műalkotást varázsolnék belőle?

8. Milyen következtetéseket vonok le ebből?

Mit tanácsolnék hasonló helyzetben a legjobb barátomnak?

9. Mi akadályoz meg abban, hogy én is ezt tegyem?

Mikor állok készen arra, hogy megtegyem a szükséges lépéseket?

Egy percet se késlekedjen! Munkájában is váljon élete irányítójává, és játssza benne a főszerepet.

Egy jó ötlet

Amire egész életében szüksége lesz, az nem más, mint egy jó ötlet. Jó ötletei bárkinek lehetnek, ha harmóniát teremt magában, alkalmazza a holisztikus gondolkodást, növeli kreativitását, megtanul uralkodni a gondolkodásán és kitágítja az észlelését. A kitágult észlelés, azaz az intuíció (= a világűr tudata által összegyűjtött információk megérzése) segítségével még több lehetősége lesz rá, hogy elképesztő ötleteket találjon ki, és ezeket sikeresen meg is valósítsa.

Érdemes más országok sikeres ötleteiből is meríteni, hát-ha nálunk is sikeresen megvalósíthatók.

Ahelyett, hogy a lottó ötösben reménykedik - ami nagy valószínűséggel sohasem pottyan az ölébe -, célszerűbb, ha a kezébe veszi a szerencsáját és a jólétét, és kezd valamit az életével. Soha ne felejtse el, hogy tevékenysége mindig hozzájárul gyarapodásához és életminőségének javulásához!

Siker és megérzés

Nem árt, ha tisztában van azzal, hogy a megérzések nagyon fontos szerepet töltenek be az életünkben. Az intuíció szoros összefüggésben áll az érzékenységgel, a beleérző képességgel, a sejtéssel, a tudattalan észleléssel, az események előre látásával, az ötletekkel, a sugallatokkal.

Egy adott érzés esetében csak egy bizonyos idő elteltével lehetünk biztosak abban, hogy valóban megérzésről volt-e szó. Csak ekkor derülhet ki, hogy az információ valóban a világegyetem tudásának a része, és nem egy kívánság, egy hajlam, egy félelem vagy valami hasonló.

Életmódunknak köszönhetően az emberek többségének mára sajnos elcsökevényesedtek egyes érzékei. Az intellektuális megértést gyakran csak az érzéki észlelés szolgálja.

Érzékeinket szerencsére újra felébreszthetjük és fejleszthetjük magunkban. Ha egy bizonyos területen gyakoroltuk

alkalmazásukat, abból tudatunk az észlelés segítségével nagymértékben profitálhat.

Ha felismerjük, hogy a valóság megismerésére más, átfogóbb lehetőségek is nyílnak, mint az értelem logikus módszere, nagy lépést tettünk meg afelé, hogy szellemileg is jelen legyünk. Ha pedig tényleg sikerben és jólétben akarunk élni, erre feltétlenül szükségünk lesz!

A lelki látomás

Ha megpróbálja felfedezni magában személyes látomását, és megtalálja magában a legjobbat, a jót, a pillanat látomását is képes lesz felismerni.

Álmodozni sokan tudnak, a valódi életre azonban csak kevesen képesek. Eletünk legfontosabb célja, hogy kibontakoztassuk saját valónkat, igazi önmagunkat.

Sokan úgy próbálnak boldogabbá válni, hogy megváltoztatják külső körülményeiket. Munkahelyet, partnert vagy élethelyzetet váltanak, és úgy hiszik, ezzel mindent megtettek annak érdekében, hogy ráleljenek az életörömről és a beteljesedésre. Hamarosan azonban fel kell ismerniük tévedésüket, hiszen belső meggyőződésüknek köszönhetően - ami nem változott, hanem ugyanolyan maradt - rövid időn belül hasonló helyzetben találják magukat, mint korábban.

A valóság ugyanis éppen fordítva működik. Személyes valóságunk kiindulópontja nem más, mint saját, egyéni vízió, látomásunk. Kapcsolataink és élethelyzeteink attól függően alakulnak, mennyire világos ez a látomás, és mennyire vált bensőnk részévé.

A *vízió* fogalmát a lexikonok *ősképként* és *isteni kinyilatkoztatásként* is szokták magyarázni. E két meghatározás

találón jellemzi a dolgok valódi okát: a szellem látomását, amelyből mindig teremődik valami. A vízió olyan szellemi ősképp vagy ötlet, amelyet az ember teremtő kinyilatkoztatás-ként tapasztal meg. Ez a látomás a valódi oka az érzékeinkkel is felfogható jelenségeknek, és nem azok a megismételhető hatások, amelyeket korlátolt értelmünk intellektuális magyarázatai neveznek meg.

A látomás nem egyenlő kívánságainkkal, céljainkkal vagy akaratainkkal, a látomás egy kép, érzék és beteljesülés!

A látnoki gondolkodás energetikai gondolkodás. Az energiák mindig csak egy irányba áramlanak, vagy A-ból B-be, vagy B-ből A-ba. Képzeld el egy 2 méter hosszú, vékony, vízzel teli edényt, ami egyenesen áll egy asztalon. A víz egyenletesen oszlik el benne, és mozdulatlan.

vízvízvízvízvízvíz
A B

Ha megemeli az edény egyik felét, a víz lefelé kezd folyni. Hogy melyik irányba, azt mi határozzuk meg, csak azt kell eldöntenünk, az edénynek melyik felét emeljük meg.

VÍZVÍZVÍZVÍZVÍZ
A B

Ha például B pontnál emeljük meg az edényt, a víz az A pont felé folyik, ha pedig fordítva, akkor a B pont felé. Azt mindig mi döntjük el, merre folyik a víz.

Ez az egyszerű példa is azt szemlélteti, hogy mindig mi dönthetjük el, melyik irányt követjük. Ez az életre, az elvárásokra, a tapasztalatokra és a sikerre is érvényes.

A lelki látomás a valóság belső szemléletét, az isteni ötlet intuitív átélését jelenti. Egy tudatállapotot, amelynek segítségével folyamatosan képesek vagyunk felismerni a látszat mögötti igazságot és valóságot. Azt jelenti, hogy megfigyelőként, szemtanúként kívülről szemléljük saját életünket, és úgy tekintünk saját magunkra, mint a világegyetem egészének bizonyos tulajdonságokkal, képességekkel és lehetőségekkel felruházott kis kirakójáték-darabkájára. Azt jelenti, hogy felismerjük, milyen szerepet szánt nekünk eredetileg a teremtés, majd felvállaljuk ezt a szerepet, és azt tesszük, amit tennünk kell.

Így páratlan létet élhetünk meg, amelyet a teremtés szánt nekünk, és ami önmagunk és az egész javát is szolgálja.

Saját személyes lelki látomásunk - amelyet a jövőben teljes mértékben megvalósíthatunk - meghatározza jelenlegi viselkedésünket, és azokat a körülményeket, amelyek látomásunk jövőbeli megvalósításához szükségesek. Ha beteljesítjük személyes látomásunkat, azzá válhatunk, akik mindig is voltunk - *valódi önmagunkká!* A kiindulópont és a cél ugyanaz - a *vagyok* állapota.

Hogy minden egyes pillanatban a helyes úton járjunk, folyamatosan egyfajta meditációs állapotban kell figyelni önmagunkat, és az így szerzett felismeréseket a gyakorlatban is alkalmaznunk kell. Ez *azt jelenti, hogy folyamatos kapcsolatban állunk az léttel.*

Egységben élünk az élettél, és párbeszédet folytatunk a *vagyokkal*. Bölcsökké válunk, és tökéletesen összekapcsoljuk a meditációt a hétköznappal.

Ha megtaláltuk, felismertük, és elfoglaltuk a helyünket az életben, képesek leszünk rá, hogy megéljük a pillanat látomását. Tudatosan látomásaink szerint alakítjuk az életünket, és minden egyes pillanatban a *vagyok* szerint élünk.

Céltudatosság

A céltudatosság problémáját alaposan körbe kell járnunk, mivel kiemelkedő szerepet játszik a jóléttudat kialakításában.

Mielőtt el tudnánk érni céljainkat, pontosan meg kell fogalmaznunk, mit is akarunk valójában. Határozza meg pontosan, mi az a kívánt célállapot, amit el akar érni. Sokan csak azért nem érnek el nagy dolgokat az életben, mert egyáltalán nem tűznek ki maguk elé célokat.

Olyan emberek is vannak, akik makacsul követik azt az utat, amelyet választottak, és nem veszik észre, hogy már rég szem elől veszítették a céljukat. Legyen mindig céltudatos, és mentálisan is összpontosítson a céljára.

Nem csak az egyes célokra vonatkozik azonban a céltudatosság, hanem az egész életre. A siker előfeltételei közül nincs még egy, amelyet az emberek olyan gyakran elfelejtenének, mint ezt. Csak menetelnek előre, anélkül hogy tudnák, hová tartanak, és rengeteg energiát fektetnek olyan dolgokba, amelyeknek semmi értelmük.

A világhírű golfjátékos, Jack Niclaus könyvében a következőképpen indokolta sikerét: „Először mindig azt a helyet látom, ahová be szeretném gurítani a labdát.” Ebben a mon-

datban benne rejlik a siker kulcsa: mindig a célból kiindulva gondolkodjunk, cselekedjünk. Ha megfogalmazunk magunknak egy világos célt, a hozzá vezető út is egyre világosabbá válik.

Ha tehát kitűzött maga elé egy célt, a gondolkodását és az érzéseit is irányítsa rá, és így korábban és biztosabban fogja elérni. Ismerjen fel, ragadjon meg és használjon ki minden lehetőséget, amit az élet a cél felé vezető úton felkínál. Ha nem veszíti szem elől a törekvését, könnyebben kifejlesztheti magában azt a képességet, hogy minden egyes helyzetben helyesen, céljának megfelelően cselekedjen. Ne felejtse el, hogy aki világos célokkal rendelkezik, még a sötétben is megtalálja az utat.

Ha teljes mértékben a kitűzött célra programozza magát, és akarata is ennek megfelelően működik, szándéka a tudattalanba kerül, és ott ösztönössé, automatikussá válik. Ösztönösen olyan viselkedést vesz majd fel, ami célja elérésének érdekében optimálisnak tűnik. Ez akár azt is eredményezheti, hogy még létének legfinomabb szintjei is a célra koncentrálnak, és egész lénye megváltozik. A cél pedig nemcsak gondolkodásában és cselekedeteiben, hanem mimikai játékában, gesztusaiban és beszédében is tükröződik.

Lénye egésze ösztönösen, automatikusan dolgozik majd a cél eléréséért, még hozzá olyan sokféle szinten, hogy azt tudata már nem lesz képes átlátni. Sokszor az az érzése támadhat, mintha célja varázsfonállal kötözte volna át egész testét.

A folyamatot az is elősegítheti, hogy céltudatosságának köszönhetően minden ember, akivel találkozik, a szövet-

sége lesz. Ennek oka, hogy határozottsága és kisugárzása azt az érzést ébreszti a többiekben, hogy ön már elérte, amit akart. Tudni fogják, hogy száz százalékig számíthatnak önre, mert semmi és senki nem tántoríthatja el céljától, így aztán tudattalanul ők is azon dolgoznak majd, hogy ön elérje a célját. Minél több ilyen ember veszi körül, annál több segítséget kap a külvilágtól.

Ez nem más, mint az akarat varázslata, ami azonban csak akkor működik, ha megfelelő módon akar, ha úgy érzi, mintha a kívánt cél magától válna valóra.

Ahhoz, hogy valóban elsajátítsa a helyes akaratot, és megfelelő célokat tűzzön ki maga elé, először meg kell válaszolnia néhány kérdést.

TALÁLJON INDÍTÉKOT!

Amire szüksége van, az a valódi ösztönzés! Aki igazi indítóokkal rendelkezik, nagy valószínűséggel a célját is eléri. Az éhezőnek erős a motivációja, és bármit megtenne azért, hogy ételt szerezzen, amivel csillapíthatja az éhségét. Eközben kétszeresen is megjutalmazza magát. Először is kielégíti szükségletét - csillapítja az éhségét -, másodszor pedig siker koronázza az erőfeszítését. És ezzel el is érkezünk a legszebb ösztönző erőhöz: a sikerhez.

*Semmi sem olyan sikeres, mint a siker maga,
hiszen minden egyes siker újabb sikerekre ösztönöz!*

Ennek természetesen az ellenkezője is igaz: semmi sem szegi jobban a kedvünket, mint a sikertelenség és a kudarc.

Ha a cél olyan távoli, hogy nehéz ösztönző erőt találni, változtassa a távoli célt közeli céllá. Tűzzön ki egy végső határidőt, és fogalmazzon meg olyan napi, heti és havi célokat, amelyek könnyebben elérhetők. Fontos, hogy ezeket mindenképpen elérje, a siker ugyanis arra ösztönzi, hogy továbbhaladjon az úton.

TŰZZÖN KI HELYES CÉLOKAT!

1. Valóban el akarom érni a kitűzött célt?

- a) Valóban akarom?
- b) Ez az, ami megfelel az elképzeléseimnek?

Próbálja meg tisztázni magában, melyek a legmélyebb, „legősibb” vágyai. Mi az, ami az ön számára az önmegvalósítást, a beteljesedést jelenti? Gondolkozzon el azon, mi az, ami eddigi életében megakadályozta, hogy ezek a kívánságai teljesüljenek.

Lelki látomása segítségével megtudhatja, hogy a cél, amelyet kitűzött maga elé, valóban megfelel-e az életének. Annak nincs semmi értelme, ha csak azért lelkesedik egy célért, mert a szomszédja vagy a kollégája is azt akarja elérni. Az a legfontosabb, hogy megértse, mi az ön életének az értelme, hol találhatja meg a helyét az életben, mi a valódi hivatása, és miért érkezett erre a világra.

2. Melyek a valódi céljaim?

- a) napi célok
- b) részcélok
- c) végcél

Ha pontosította magában a végcélt, akkor a részcélokat és a napi célokat is fogalmazza meg magának, amelyek helyes útra terelik az életét. A napi célok megvalósításával a részcélok is fokozatosan beteljesülnek, a rész cél vagy részcélok megvalósulásával pedig egyre közelebb kerülhet a végcélhoz.

3. Milyen következtetéseket vonok le ebből?

- a) Min kell változtatnom?
- b) Mit kell tennem?
- c) Mit kell megtanulnom?

Ha mindig szem előtt tartja lelki látomását, felismeri, hogy célja elérése érdekében bizonyos dolgokat már sohasem tehet úgy, mint ahogyan évekig vagy akár évtizedekig tett. Minél távolabb/közelebb van jelenleg kitűzött céljához, annál nagyobb/kisebb mértékben kell változtatnia az életén, a partnerkapcsolatán, a baráti kapcsolatain, a munkáján, az egészségi állapotán.

Hirtelen a nehézségekre is olyan köztes állomásokként tekint majd, amelyek örömhöz és jóléthez vezetnek, még ha ez eddig nem is tűnt fel önnek. Ha meg akarja őrizni valódi énjét, hitelesen és felelősségteljesen kell élnie, és egész életét a megfelelő pályára kell terelnie.

Engedje el, ami már nem tartozik önhöz, és mondjon nemet, ha úgy érzi, hogy valami nem felel meg saját belső igazságának.

4. Milyen lépések vezetnek a célhoz?

- a) Melyek azok az elsőbbségek (prioritások), amelyek elvezetnek a célomhoz?
- b) Mi ehhez a megfelelő terv?

Ha a valódi önmagát éli meg, automatikusan tisztában lesz a dolgok fontosságával, és olyan eseményeket és embereket vonz magához, akik önhöz tartoznak. Terhek nélkül elérheti az életét, értékeivel pedig a mindenség boldoguláshoz is hozzájárul, ennek következtében pedig a mindenség is gazdagon megjutalmazza. Aki megtanulja, hogyan kell élnie az életét, automatikusan képes lesz rá, hogy elkészítse a cél eléréséhez szükséges tervet, és közben támogatást is kap hozzá az élettől.

Ne tévessze szem elől a célját!

Értse meg, hogy még akkor is eltart egy ideig, mire igazi áttörés, változás következik be az életében, ha visszavonhatatlanul elhatározza, hogy mostantól fogva felelősségteljesen és magasabb szinten alakítja és élvezi az életét. Semmi sem változik meg egyik napról a másikra.

Ha úgy volna, nem is lenne képes megbirkózni az új helyzettel. Energiamezejének lépésről lépésre, óvatosan és

gyakran tudattalanul kell a régi, elavult mintákat feloldania, az újakat felvennie, és önnel megismertetnie. Ha az előkészület lassú folyamata elmaradna, az új minták rezgéseit túlságosan is eltérnének az ön rezgéseitől, ami diszharmoniaát idézne elő a lelkében.

Fontos, hogy mindezt szem előtt tartsa, és makacsul hű maradjon eredeti céljához, vagyis elegendő időt és energiát fordítson rá. Mindezek tudta és következetes betartása nélkül elveszítené a céljába vetett hitét, ami pedig garantáltan megakadályozná annak elérésében!

Más szavakkal kifejezve azt is mondhatnánk, hogy életünk minden egyes pillanatában adódik olyan alkalom, amikor előrehaladhatunk az úton, de számtalan olyan is akad, amelyek letérítenek az ösvényről.

Lewis Carroll *Alice Csodaországban* című meséjének egyik jelenete kitűnő példa erre:

Alice eltévedt, és fogalma sem volt, hol van. Megkérdezte a macskát, aki egy fa vékony ágán ült:

- Megmondanád, hogyan jutok innen tovább?

A macska így válaszolt:

- Ez elsősorban attól függ, hová szeretnél menni.
- A hová egyáltalán nem játszik olyan nagy szerepet, a lényeg, hogy eljussak valahová - válaszolta Alice.

A macska erre gúnyosan a következőket válaszolta:

- Ebben az esetben teljesen mindegy, merre mész!

Ébredjen fel, és legyen tudatos, hogy ne jusson Alice sorsára. Most már ismeri azokat a szükséges törvényeket, amelyek a beteljesült élethez szükségesek. Járja következetesen ezt az utat, és ne tévessze szem elől a célját, még akkor se, ha vágya nem azonnal, nem ma fog teljesülni! Lehet, hogy a beteljesülés először csak apró esőcseppek formájában érkezik, de az biztos, hogy idővel egyre nagyobb viharokat kavart!

A hit ereje

Amiben hiszünk, az elménkben valóságként létezik. A hit működésbe hozza a teremtő erőt - amiben hiszünk, az idővel valós esemény, körülmény, stb. formájában, anyagi szinten is megvalósul.

Bár a hit hatalma mindenkor készen áll arra, hogy beteljesítse álmainkat, egyre több olyan ember van, aki nem képes hinni. Bár ez valóban nehéz, egyáltalán nem lehetetlen. A legtöbb ember hisz valamiben, de sajnos mindig valami rosszban. Talán azért, mert elveszítették ős-bizalmukat, és nem érzik, hogy ők is részei a teremtés rendjének, harmóniájának.

Ha újra meg akarjuk tanulni, hogy higgyünk a jóban, és tudatosan szeretnénk a mindent átfogó rend részévé válni, először saját magunkban kell rendet tennünk. A siker felé vezető legfontosabb lépés ugyanis abban áll, hogy hiszünk magunkban és a saját sikerünkben. Ez a hit azt jelenti, hogy újra felfedezzük az ember igazi természetét.

Túlságosan hiszünk a tudás praktikus értékében, és túl keveset tudunk a hit praktikus értékéről.

Kezdje egészen apró lépésekkel: tudatosítsa magában, mi az a jó, amiben még képes hinni. Amiben hisz, az meg-

valószínű, és máris sikerélményben lehet része. A sok kisebb majd nagyobb sikerélmény pedig idővel megerősíti a hitét.

Eddze a hitét is úgy, mint az izmait, és adjon neki lehetőséget, hogy kiteljesedhessen önmagában. Tanulja meg meditálás közben is átérezni a hitét. Ne tűzzön maga elé túl nagy célokat, inkább lépésről lépésre próbáljon meg előrehaladni, így önmagában is egyre erősebben hisz majd. Higgye el, hogy ön is része a világegyetem leghatalmasabb erejének! Ha nem ön, akkor ki más? Ha nem most, akkor mikor?

*Kívánságai megmutatják a célját,
hite pedig megmutatja az utat!*

Próbáljon egyre tudatosabbá válni - az alábbi kérdések megválaszolása segít ebben:

- Milyen gyakran tapasztalok „szerencsés véletleneket”?
- Figyelembe veszem az idő minőségét?
- Képes vagyok arra, hogy jól osszam be az időmet?
- Azt teszem, amit helyesnek tartok?
- Kihasználom a képzelőerőmet?
- Fellobbantottam magamban a lelkesedés tüzét?
- Van karizmám?
- Tisztában vagyok azzal, mi az életem értelme?
- Valódi hivatásomnak élek?
- Megtaláltam életem látomását?
- Tudatosan, valódi önmagamként élek?
- Játékként fogom fel az életet?
- Milyen gyakran élek át beteljesedett pillanatokat?

- Megtaláltam magamban a harmóniát?
- Mennyire élek tudatosan?
- Mennyire vagyok egészséges?
- Boldog párkapcsolatban élek?
- Beteljesedett életem élek?
- Követem a tao útmutatásait?
- Néző, vesztes vagy győztes vagyok?

Azoknak az úgynevezett csodáknak és titkoknak, amelyeket a tudomány és a logika nem képes megmagyarázni, a hit az alapjuk. Tanuljon meg hinni a jóban, a hit ugyanis a legmegbízhatóbb eszköz a sikertelenség elkerüléséhez. Hatalmát sokan kinevetik, ezek az emberek azonban sohasem lesznek sikeresek.

A hit végtelenül intelligens dolog, az a készség testesül meg ugyanis benne, hogy képesek vagyunk felismerni az emberi szellem határtalanságát. Ehhez az is hozzátartozik, hogy megrendíthetetlenül hiszünk saját magunkban, és abban, hogy megérdemeljük a sikert. Készek vagyunk elfogadni, és erősen hiszünk abban, hogy ez a siker egyik legfontosabb előfeltétele.

*Aki nem hisz a sikerben,
az sohasem lesz sikeres!*

Ismerje fel, hogy döntéseit spontán hozza, azoknak a belső meggyőződéseknek és alapelveknek a segítségével, amelyek tudatában és tudatalattijában rögzültek. Sajnos még akkor is így van, ha ezek a meggyőződések korlátozottak, és olyan

akadályokat hordoznak magukban, amelyek útját állják önmegvalósításának.

Bármennyire kellemetlen is, e felismerés révén még inkább tudatára ébredhet saját felelősségének. Ha azonban minden lehetséges szinten rendet tesz az elméjében, és végigviszi ezt a folyamatot, a felismerés inkább megnyugtatója majd, hiszen rádöbben, hogy nem mások irányítják az életét, hanem csakis ön az, aki a kezében tartja a sorsát.

Bármilyen erős is azonban a hite, fontos, hogy vágya beteljesülését a jelenben képzelje el. A teremtmő őserő ugyanis csak akkor léphet működésbe, és csak akkor tapasztalhatja meg igazán a beteljesülést, ha most töltődik fel a beteljesülés érzésével.

Ez a köszönetnyilvánításra is vonatkozik. Köszönje meg, hogy megkapta, amire vágyott, ezáltal vágya beteljesülését a jelenbe helyezi. Jézus is így imádkozott Lázár sírjánál: „Atyám, hálát adok néked, hogy meghallgattál engem. Tudtam is én, hogy te mindenkor meghallgatsz engem...”¹ Vagyis már akkor köszönetet mondott, amikor még ki sem mondta a kérését, abban a szilárd hitben, hogy meg fogja kapni, amit kér.

A hit ereje kapcsolatba hozza az embert a világegyetem erejével, amelynek segítségével semmi sem lehetetlen. Semmi sem állhat az ember és kívánsága útjába, semmilyen kétség vagy aggodalom. Hitünk milyenségétől függően a hit vagy értünk, vagy ellenünk dolgozik, és azt valósítja meg, amiről belül is szilárdan meg vagyunk győződve.

¹ Károli Gáspár fordítása

HOGYAN BÁNJUNK HELYESEN A HITTEL?

Mint azt most már ön is látja, a hit óriási szerepet játszik a valóság megteremtésében. Ez tökéletesen egyértelmű, még ha korábban nem is vette észre.

Legyen szó egy magasabb vagy jobb pozíció eléréséről, egy másik munkahelyről, egy terv megvalósításáról, egy partnerkapcsolat elmélyítéséről/felbontásáról vagy egészségünkéről, hitünk erőssége életünk *valamennyi* területét meghatározza.

Tudatosan vagy tudattalanul, először mindenki megvizsgálja, hogy terve „belefér-e” a hitébe, vagy sem. Ha nem, egyáltalán nem foglalkozik tovább a dologgal, és úgy hal meg, hogy elszalasztott egy lehetőséget. Beleesett egy csapdába, mert megváltoztathatatlanak és ledönthetetlennek vélte hitének korlátait.

Ha a terv belefér a hitébe, elkezd foglalkozni az első konkrét lépések megtervezésével.

Annak azonban csak kevesen vannak tudatában, hogy hitük korlátait - amelyek reálisnak vagy megvalósíthatatlannak ítélnék egy adott célt - ők maguk teremtték, meghozzá tapasztalataikra támaszkodva.

Ha belefogunk egy vállalkozásba, már a célhoz vezető első lépések megtétele is megváltoztatja hitünket. Amennyiben az első események biztatóak, a sikert többé nem tartjuk lehetetlennek, és elérhetővé válik a szemünkben. Máris teremttünk valamit: közelebb hoztuk a célt, és már is nem tűnik olyan elérhetetlennek. Az első lépések tapasztalatai megerősítik hitünket, amittől a további lépéseket is nagyobb

bizalommal tesszük meg. Biztosak vagyunk abban, hogy elérjük a célunkat, így - gyakran tudattalanul - a célra irányítjuk hitünket, vagyis a cél a legfinomabb szinteken már meg is valósult. Már csak azt kell megvárnunk, hogy a valóságban is megjelenjen.

Az első lépések megtervezésénél eldől, hogy lépéseink sikeresek lesznek-e vagy sem. Vágyainkat hitünkkel magunkhoz vonzhatjuk, de el is taszíthatjuk, a valódi hit és az egyszerű vélemény között ugyanis óriási a különbség. A vélemény csupán gondolat, ami nélküli a hitet, ezért valóságteremtő erővel sem rendelkezik. Az igazi hit ezzel szemben mindig valóságot teremt!

Tudatosítsa magában, hogy a hit óriási mértékben hozzájárul annak megteremtéséhez, amit valóságnak nevezünk, és nem állandó, hanem folyamatosan változik, ezt pedig akár ön is előidézheti. Ily módon az is lehetséges, hogy hitét a pozitív tapasztalatok segítségével folyamatosan erősítse. Ez természetesen fordítva is igaz: hitét nemcsak erősítheti, de gyengítheti is, vagy teljes mértékben meg is szüntetheti. Amiben hisz, azt mindig a megtörtént tények világába helyezi, a valóság tehát a hitét tükrözi.

Ha valamit lehetetlennek tart, különbséget kell tennie az időbeli és a térbeli hitetlenség között. Ha valamiben csak egy adott időpontban nem hisz, azt idővel még elérheti. Ha azonban a térben sem hiszi el, elérhetetlenné válik az ön számára, hacsak nem helyezi vissza újra abba a térbe, amelyet valóságosnak hisz.

Minden a hitünkön múlik!

Amíg valamit lehetetlennek tart, meggyőző érveket is könnyen talál, hogy ezt bebizonyítsa.

Például:

- A körülmények nem kedveznek, és lehetetlenné teszi a célom elérését.
- Nincsenek meg hozzá a megfelelő személyek.
- Nincs itt az ideje.

Hitünktől függően a fenti kijelentések többféleképpen variálhatók, hiszen a hitünk teremtette őket.

Ha úgy gondoljuk, hogy jelenleg nem megfelelőek a körülmények, hát itt az ideje, hogy jobb körülményeket teremtsünk. Ha nincsenek körülöttünk megfelelő személyek, tudatunk átprogramozásával (rezgéseink optimalizálásával) magunkhoz vonzhatjuk őket.

A látszólag lehetetlennek tűnő dolgok újfajta tudattal, egy új út kijelölésével és hitünk megerősítésével ismét elérhetővé válnak. Hitünk megváltoztatásával hirtelen újra lehetségesnek tűnnek a szemünkben, ez pedig mindazt bevonzza életünkbe, ami szükséges a megvalósításukhoz.

Egészséges önértékelés

Szereti az évszakok sokszínűségét, a természetet, ami mindig más arcát mutatja a világnak? Néha szelíd és gyengéd, máskor erőteljes és csillogó, buja és színpompás vagy viharos és hideg. Ha a különböző évszakokhoz különböző tájakat vagy akár különböző kontinenseket is képes társítani, bolygónk nagyszerűségének és sokszínűségének határtalanságával is tisztában van.

Szereti az emberi sokszínűséget? Örül az új ismeretségeknek, amelyekből esetleg új barátságok születhetnek, amelyek idővel elmélyülnek, és akár évekig is tartanak?

Akarja, hogy olyannak fogadják el és olyannak szeressék, amilyen? Aki szeret, azt viszonzszeretik! Nézzen körül, és vegye észre a természet szépségét és gazdagságát. Tanulja meg megbecsülni és tisztelni embertársait, érdeklődjön irántuk, és álljon készen arra, hogy adjon nekik magából valamit. Ezáltal megtapasztalhatja a gazdagságot, a bőséget és az elfogadást, megtanulhatja, miként szeresse önmagát, és hogyan erősítse vagy stabilizálja önértékelését.

Önértékelése akkor lesz egészséges, és akkor teljesül be az élete, ha mások számára is örömet jelent, hogy önnel kapcsolatban állnak. Ha minden pillanatban a legjobbat nyújtja, és tudatában van annak, hogy bizonyos dolgokat ma már másképp csinálna, de tudja, hogy a múltbéli események a fejlődését segítették elő. A lényeg, hogy valóban tanuljon belőle, és képes legyen a továbblépésre.

Mindezek tudatában soha többé ne hibáztasson másokat olyan dolgokért, amelyek önnel történtek. Amíg embertársait vagy az eseményeket okolja, azzal a hatalommal ruházza fel őket, hogy azok irányítják az életét. Véletlenek nincsenek, ugyanis még a véletlenek is az ok-okozat törvényének engedelmeskednek. Véletlen az, ami jelenlegi tudatállapota miatt történt önnel. Véletlennek és szerencsének csak a nem felismert összefüggéseket nevezzük, a hatalom azonban az ön kezében van. Ön uralkodik saját sorsa felett, ön határozza meg életkörülményeit, és mindenért önt terheli a felelősség. Amint ezt felismeri, és tudatosítja, mit akar, felelősségteljes és helyes döntéseket hozhat.

Tudatára ébredhet valódi önmagának, nyugalmat és megfontoltságot sugározhat a külvilág felé. Minden a segítségére lesz, és önt szolgálja. Győztessé válik, aki sohasem veszít. A rezgések törvényének engedelmeskedve az élet minden területén olyan dolgokat és embereket vonz magához, amelyek és akik elősegítik további fejlődését, feltéve, hogy ön is így akarja.

AZ ÉLET TÜKÖRKÉP

Most már beláthatja, hogy élete egy tükörkép, az élet ugyanis a valóságban is megteremti belső világát. Énképe az életét is meghatározza. Ha elégedetlen az életével, fel kellene tennie a kérdést, hogy énképe megfelel-e valódi önmagának. Amennyiben ezt a képet mások befolyásolják, az nem a saját énjének felel meg, hanem mások véleményét tükrözi.

Ha a saját kezébe akarja venni életkörülményeinek irányítását, haladéktalanul gondoskodnia kell arról, hogy megszabaduljon a nemkívánatos és/vagy idegen képektől, és azokat a maga által teremtett, kívánt, és valódi önmagának megfelelő képekkel helyettesítse.

Rögzítsen magában olyan képeket, amelyek egy magasabb életminőséget tükröznek, és életét is alakítsa át ennek megfelelően. Szórakoztassa magát színvonalas könyvekkel, zenével és filmekkel, válasszon egy új és izgalmas hobbit, gondolkodjon és beszéljen pozitívan, és csak értékes dolgokat fogadjon be (például táplálékot). Tegye kényelmesebbé az életét, ami az önkényeztetésen (masszázs, szauna, kozmetikus) kívül azt is jelentheti, hogy kellemesebbé varázsolja lakása vagy hálószobája atmoszféráját.

Az sem árt, ha újra „kitalálja” saját magát, amiben a Tep-perwein-módszer is segíthet.

Anyagi szinten mindannyian rendelkezünk egy személyünkre szabott testtel, ugyanígy szellemi-lelki szinten is rendelkezünk egy személyes léttel.

Amikor megszületünk, még nem rendelkezünk *én*nel. Még nem vagyunk tudatában önmagunknak, észlelésünk csak a *te* fogalmát ismeri, amelyet általában az anya személyesít meg.

Anélkül, hogy tudatában lennénk saját magunknak, tapasztalatokat szerzünk, amelyekből benyomások származnak, később pedig viselkedésminták és programok keletkeznek. Ha ezek a minták összekapcsolódnak karakterünkkel - ami korábbi tapasztalataink összességét jelenti -, kialakul az úgynevezett személyiségünk. Ne felejtsük el, hogy *jelenlegi* szüleinket, *jelenlegi* génállományunkat, *jelenlegi* testvéreinket, tanárainkat, a körülöttünk lévő embereket és környezetünket is a korábbi életeinkben szerzett tapasztalatok alapján választottuk! Azért, hogy fejlődjünk!

Az úgynevezett személyiség tehát a külvilág hatásaira alakul ki, még mielőtt mi bárhogyan is befolyásolhatnánk. Erre a „személyiségre” (gyermeki énünkre) - amelyet oly kevésbé befolyásolhattunk - többé-kevésbé mindannyian büszkék vagyunk. Bár senkinek nem jutna az eszébe, hogy felnőttként is gyerekruhákat hordjon, a legtöbb ember e „gyermeki én”-nel él, és ezzel a tudattal is hal meg.

Jobb esetben életük során megpróbálnak változtatni ezen az állapoton, és valamiféle ideálképhez próbálnak hasonlítani, általában azonban ez is csak csekély sikerrel jár. Amit

mindeközben elfelejtenek, az az, hogy ez az ideálkép csak a fejükben létező elképzelés, amelynek vajmi kevés köze van hozzájuk és feladataikhoz.

Még ha sikerül is megvalósítaniuk ezt a képet, egyáltalán nem érzik jól magukat a bőrükben. Újra beleesnek a csapdába, és hagyják, hogy a külvilág befolyásolja őket ahelyett, hogy befelé figyelnének, és az ott hallottakat bontakoztatnák ki.

A kérdés csak az, hogy érdemes-e a külvilág által teremtett *ént* addig csiszolgatni, tökéletesíteni, míg végül kibékülünk vele, vagy érdemesebb-e egy teljesen új *ént*, egy „felnőttént” teremteni, olyat, ami valóban megfelel nekünk.

Ezt a felnőttént szabadon felruházhadjuk mindazokkal a tulajdonságokkal és viselkedésmintákkal, amelyek jelenlegi elképzeléseinknek megfelelnek, amelyek révén jól érezzük magunkat a bőrünkben, amelyekkel cselekedni akarunk, és a környezetünkre reagálni. Lehetőségünk van arra, hogy tudatosan alakítsuk ki saját énünket. Ha már sikerült továbbfejlődnünk, ugyanilyen tudatosan csiszolgathatjuk énünket, és újabb és újabb tulajdonságokat vagy viselkedésmintákat vehetünk fel.

Belső képeink megváltoztatásával - amelyek életünk nagy részét meghatározzák - mindig valódi énünknek megfelelően változhatunk. Sorsunknak csak egy töredékét befolyásolhatjuk tudatos, célzott gondolatokkal.

Ha tudatalattinknak nem adunk speciális, konkrét megbízást, az mindig belső képeink szerint cselekszik majd.

Teremtsünk tehát olyan képeket magunknak, amelyek összhangban állnak valódi énünkkel. Ahelyett, hogy e bel-

ső ellentmondás miatt állandóan kényelmetlenül éreznék magunkat a bőrünkben, amit a múltban mások erőltettek ránk, adjunk szellemünkre olyan ruhát, ami megfelel jelenlegi életünknek. Ehhez válasszunk új tulajdonságokat, személyiséget és létet, egyszóval szabjuk mi magunk új életünk ruháit. Ez még kellemesebb is, mint ha állandóan kinőtt gyerekruháinkban szoronganánk.

Később „spirituális énünket” is meg kell teremtenünk. Minden, ami a felnőtt én számára fontos volt (elismerés, tulajdon, siker stb.), az a spirituális én szemében jelentéktelen. Az előbbi csak cselekedni és birtokolni akar, ez utóbbi azonban csak *létezni*. Létezni, még hozzá hitelesen és őszintén, és a látszat helyett a valóságot választja. A spirituális én számára már nem fontos, szeretik-e, csak az számít, hogy ő szerethessen. Ha megteremti spirituális énjét, akként az emberként élhet, aki valójában szeretne lenni!

ELFOGADÁS

Az elfogadás kiemelkedő szerepet tölt be az egészséges önértékelés szempontjából. Ez a magunk, a mások, az élet és az élet eddigi eseményeinek elfogadását hordozza magában.

Nem azt jelenti, hogy arra kényszerítjük magunkat, hogy mindent elfogadjunk, ami velünk történik, de azt sem, hogy magunkban tiltakozunk valami ellen, és közben úgy teszünk, mintha minden rendben lenne.

Sokkal inkább az a lényege, hogy olyannak fogadjuk el magunkat, amilyenek vagyunk – a külsőnket, a testünket, a létünket egyaránt. Azt is magába foglalja, hogy egyetértünk azzal, ahogyan eddig zajlott az életünk, még akkor is, ha mostantól kezdve másképp, helyesebben akarunk élni, és újra fel akarjuk építeni az életünket. Azt jelenti, hogy elfogadjuk a környezetünkben élő embereket, még akkor is, ha mások vagyunk, mint ők, és a világot is másképp látjuk. Nem kell mindent és mindenkit szeretnünk, és azzal áztatni magunkat, hogy mi mindenkivel jól kijövünk. Ebbe a csapdába a legtöbb „pozitívan gondolkodó” beleesik. Már az is elég, ha megváltoztatjuk az életünket, és olyan emberek társaságát keressük, akik jelentenek valamit a számunkra. Ezzel nemcsak felvállaljuk a felelősséget, de rengeteg energiát is megtakaríthatunk. Bőven elég, ha csak megértjük és elfogadjuk azokat az embereket, akiket idegennek érzünk, és akik más utat járnak, mint mi.

Ha teljes mértékben elfogadja önmagát, a múlt máris veszít a jelentőségéből. A múlt eseményei már elmúltak, és ha önnek változtatnia kell önmagán vagy az életén, akkor azt csak *most*, a jelenben teheti meg.

Az elfogadás azt jelenti, hogy *megtanulja tisztelni az életet*, és ezáltal megtapasztalja a megváltást. Elfogadja, hogy minden úgy jó, ahogy van, és hogy az életben minden csak szolgálni és segíteni akarja. Felismeri a látszat mögötti valóságot. Természetesen semminek sem kell olyannak maradnia, amilyen most, bármit megváltoztathat, ami már nem felel meg önnek. A lényeg, hogy felismerje és kövesse az élet üzenetét és kérését, és ismerje meg minél jobban önmagát.

A SZELLEMI ÉLMÉNY, AVAGY A BOLDOGSÁG TITKA

Gyakran hosszú évekig is eltarthat a kívánságok beteljesülése és a célok elérése, sőt sokszor jelentős pénzázdozatot is kell hoznunk értük. A boldogság keresése a legtöbb embert egy életen át elkíséri. A gyerekek még rendelkeznek azzal a képességgel, hogy felismerik: a boldogság életük minden pillanatában jelen van. Amikor azonban felnőnek, elvárásaik egyre inkább csalódottá teszik őket, és már annak is örülnek, ha nem történik velük nagyobb szerencsétlenség. A probléma fő forrása az, hogy nem jó helyen keresgélünk, és mindenhol felfedezni véljük a boldogságot, csak ott nem, ahol kellene: saját magunkban.

Egész életünkben a boldogságot keressük, pedig azt sem tudjuk, mi az. A boldogság ugyanúgy viselkedik, mint a beteljesülés.

Nem ritka, hogy álomcélunk elérésekor csalódottan vesszük tudomásul, hogy sokkal szebbnek képzeltük a beteljesülést. Még tragikusabb, ha be kell vallanunk, hogy egyáltalán nem ezt akartuk, és hogy energiáinkat egy hatalmas tévedésre pazaroltuk.

Vegyük példának egy vállalat fiatal alkalmazottját, aki azt veszi a fejébe, hogy ő lesz a cég igazgatója.

Éveken át esti iskolákba jár, túlórázik. Eljön az idő, amikor elismerik kemény munkáját, és előléptetik. Büszkén és boldogan veszi tudomásul, hogy sikerült neki, és továbbra is bizonyítani akar. Néhány év múlva osztályvezető, majd igazgatóhelyettes lesz, végül a ranglétrán felfelé haladva eléri a hőn áhított célt, és igazgatóvá nevezik ki.

Különös érzés keríti hatalmába, amelynek semmi köze nincs az igazi örömhöz. Ha jobban belegondol, belátja, hogy csakis egyetlen dolog motiválta, amikor igazgató akart lenni: hogy legyen „valaki”!

Csak most ismeri fel, mire van igazán szüksége. Amire szüksége lenne, és amire az eltelt évek alatt szüksége lett volna, az nem más, mint az önbecsülés. Önbecsülése azonban csak annak az embernek van, aki önismerettel és valódi öntudattal is rendelkezik. Csak ez vezet valódi boldogsághoz, a boldogság ugyanis a lélek állapota.

Fiatal igazgatónk éveken át energiát fektetett kívánsága megvalósításába, de arra soha nem volt ideje, hogy valódi céljával foglalkozzon. Nem beszélve arról, hogy annyi munkát és kötelességet vett a vállára, hogy alig maradt ideje a családjára és saját magára.

Ezen a problémán az úgynevezett szellemi átélés segíthet, amit a következő fejezetben részletesen bemutatok.

Mindazt, amit külső valóságként tapasztalunk meg, belső világunkban már korábban elképzelhetjük, megvalósíthatjuk. Ebben a világban már akkor igazgatókká válhatunk, amikor még ki sem neveztek, és így még időben juthatunk fontos felismerésekhez.

Nem számít, mit szeretnénk:

- boldog partnerkapcsolatot
- munkahelyi sikereket
- beutazni a világot
- boldogságot

- hatalmat
- valódi gazdagságot
- sportban elért sikereket
- vagy egyéb célok megvalósulását.

Amit belső világunkban képesek vagyunk elérni, azt a külső valóságban is megteremthetjük magunknak, a lényeg, hogy akarjuk. A legfontosabbakhoz egyébként is csak belső világunkon keresztül juthatunk el: saját magunkhoz és Istenhez.

FEJLESSZE A KARIZMÁJÁT!

Ha növelni akarja önértékelését, és meg is akarja őrizni, első sorban a karizmáját kell fejlesztenie.

Karizma alatt annak az embernek a kisugárzását értjük, aki fejlett személyiséggel rendelkezik. A karizma lényege, hogy képesek vagyunk magunkra irányítani mások figyelmét, meg tudjuk tartani, és sikereket érünk el az életben. Karizmatikus embereknek azokat nevezzük, akik erős, másokat lebilincselő kisugárzással rendelkeznek, és magukra vonzzák a figyelmet.

A karizma független kortól, nemtől, pozíciótól és teljesítménytől. Nem különleges adottság, amivel a sors csak néhány szerencsés kiválasztottat ajándékoz meg - mindenki kifejlesztheti magában. Minél igazabbak és őszintébbek vagyunk, és minél inkább valódi önmagunknak megfelelő életet élünk, annál erősebbé válik a karizmánk.

A szűklátókörű, szorongó, önmagukban nem bízó embereknek gyenge a karizmájuk. Aki tele van negatív képekkel, programokkal és elképzelésekkel, eltávolodik a világtól, és kevés lehetősége adódik arra, hogy kibontakoztathassa valódi lényét, teljességét és örömet.

Aki harmóniában van önmagával, a pillanatnak él, tele van életörömmel, és megtalálta az egyensúlyát, annak a karizmája is erős. Tudata tág, mert képes volt azonosulni saját magával. Tettei karizmatikusak, fellépésével pedig másokra is hatással van.

Ha az itt-ben és a most-ban él, és nyitottá válik a pillanatra és a minőségre, szerencsés véletlenek történnek önnel, és olyan ajtók nyílnak meg ön előtt, amelyek mások számára zárva maradnak. Az élet mindig segít önmagán, és megpróbálja teljes mértékben kibontakoztatni saját magát. Ne felejtse el, hogy az élet önnek is elegendő erőt adott ahhoz, hogy bármelyik pillanatban megtehesse a szükséges lépéseket.

Tanuljon meg elbűvölő személyiségként tekinteni saját magára: fogadja el, és szeresse magát olyannak, amilyen. Tanuljon meg kitárulkozni az önben szunnyadó igaz lény előtt, amely alig várja, hogy felébresszék. A teremtés is „használja” önt és az ön egyedülállóságát: az ön segítségével akarja kifejezésre juttatni magát. Csak egy olyan egyedülálló személyiség, mint ön, képes arra, hogy elfoglalja valódi helyét az életben, hogy kihasználja a lehetőségeit, és teljesítse életfeladatait.

Kisugárzásának és meggyőző erejének természetes hatásával, adottságaival, tehetségével és képességeivel ön is

része az Egésznek. Egyedülállóságával szeretetet, öntudatot, tetterőt és reményt sugároz.

Az ön segítségével mások is megtalálhatják saját magukat. Ön az élő példa arra, hogy mindez lehetséges, még hozzá itt és most.

Hangképzés

Hangja a „hallható névjegykártyája”. Ha megtanulja, miként használhatja megfelelően ezt a varázseszközt, karizmatikus kisugárzásán is nagymértékben javíthat. Ne arra törekedjen, hogy mások beszédstílusát utánozza - például egy olyan ismerőseit, akiről azt mondják, hogy kellemes a hangja. Saját hangján keresztül próbálja meg kibontakoztatni az önben lakozó sikeres személyiséget. Az emberek meggyőzésének és megnyerésének művészete jelentősen függ attól, hogyan beszélünk.

A hangképzés azzal kezdődik, hogy különböző helyzetekben magnóra vesszük saját hangunkat, majd nyugodt körülmények között meghallgatjuk és kielemezzük a felvételeket. Az is előfordulhat, hogy első hallásra fel sem ismeri a saját hangját, az azonban egészen biztos, hogy néhány dologgal nem lesz elégedett, és ezeket meg is akarja majd változtatni. A magnófelvételek csalhatatlanok, és elengedhetetlenek ahhoz, hogy tökéletesítsük beszédhangunkat. Meg fog lepődni, mennyit tanulhat és fejlődhet a segítségével.

Fejlessze ki magában az alábbi három hangtípust:

- Képzett beszédhang
- Telefon- és mikrofonhang
- Meditációs hang

Találja meg saját beszédstílusát. Milyen ez a hang? Egy menedzser, egy hangulatember, egy mesemondó, egy energikus sportember vagy egy örökösen lelkiző ember hangja? Fialatos a hangja, vagy olyan, mint egy megtört öregemberé? Temperamentumos, elgondolkodó, tiszta, érzelmes, határozott vagy megnyugtató?

Használjon bármilyen hangot, és beszéljen bárkivel, az is kiemelkedő fontosságú, hogy hová beszél. A legtöbb ember jobb esetben hatvan centiméterrel maga elé beszél - hangja csak ilyen messzire jut el -, beszélgetőpartnerünket azonban ott kellene megszólítanunk, ahol éppen tartózkodik.

Azt se felejtse el, hogy partnerét nem csak a hangjával, hanem energiáival is megérinti, ezért nem árt, ha megtanul úgy beszélni, hogy nem csak üres szavakat, hanem tudatosan feltöltött energiamezőket küld a másik felé.

Mielőtt széles körben alkalmaz egy adott stílust, tesztelje le egy beszélgetés segítségével.

Tegye fel magának a kérdést, hogy kit szólít meg, ha beszél valakivel. Beszélgetőpartnere személyét, értelmét, érzéseit, egóját vagy önmagát? És ön kivel azonosul beszél közben? Próbáljon meg minden egyes beszélgetés alkalmával önmaga maradni.

Tanuljon meg telefonálni! Egy telefonbeszélgetés gyakran a kapcsolatfelvétel kezdetét jelenti, tehát nem mindegy,

hogy hangja milyen benyomást tesz a másikra. Gondoskodjon arról, hogy ez az első benyomás kellemes legyen, és partnere a hangján keresztül valóban „találkozzon” önnel. Beszélgetés közben forduljon egészen a másik felé, összpontosítson rá, és éreztesse vele, hogy érdeklődik iránta. Ha kitárulkozik a másik ember előtt, és fontosnak tartja, amit ő mond, megtanulhatja az *odafigyelés művészetét*. Ha például egy lehetséges vevővel beszél, jegyezze meg a nevét, és mindenképp írja fel a telefonszámát, ha lehetséges, a címét is. A beszélgetés lezárása is fontos szerepet játszik: fejezze be úgy, hogy szép napot kíván a másiknak, megköszöni a bizalmát, vagy a tudomására hozza, hogy örülne egy következő beszélgetésnek. Búcsúzáskor partnerét mindig szólítsa a nevén.

Hanggyakorlatok

Egyik kezét tegye a hasára, a másikat pedig a hátára. Lélegezzen a „kezével”: miközben beszívja a levegőt, a két kezét kissé távolítsa el a testétől, kilégzéskor pedig közelítse hozzá. Ismételje többször a gyakorlatot.

Hogy rekeszizma ellazuljon, mondja ki gyorsan egymás után a következő hangokat, közben pedig figyelje teste mozgását: F - V - S - Z

Búzakalászgyakorlat:

Álljon egyenesen, nyújtsa a magasba mindkét karját, és közben forgassa a felsőtestét balra majd jobbra, előre-hát-

ra, úgy, ahogy a búzakalász lengedezik a szélben. Próbálja megtalálni az egyensúlyát, és ebben az állapotban lazuljon el tudatosan.

„E” hang gyakorlat

Mondja ki hangosan az „E” hangot, úgy, hogy egész teste együtt rezegjen vele, és egészen betöltse ez a magánhangzó.

Tanuljon meg a tudatából, a szívéből beszélni. Beszéd közben mindig álljon harmóniában önmagával.

Őrizze meg lélekjelenlétét, és beszéljen tudatosan lassan. Figyeljen hangja energiájára: legyen gyógyító, egészséges és öntudatos.

Alkotó képzelet

H o g y kibontakoztathassuk tudatunk gazdagságát, elkerülhetetlen, hogy rendszeresen igénybe vegyük teremtő képzelőerőnket, a pozitív kijelentéseket és a mentális tréninget. A teremtő képzelőerő elvezet az *éntől önmagunkig*, a *vagyok* állapotához.

Képzelve el, hogy egy kislány borzasztóan vágyik egy alvóbabára. Már azt is pontosan tudja, miként fest ez a baba: hosszú a haja, és a szemét is képes mozgatni. Fantáziájában már birtokba vette ezt a babát, játszik vele, nevet adott neki.

Most vegyünk egy másik példát. Képzelve el egy olyan embert, aki állandóan szorong, fél valamitől. Folyton maga elé képzele azt a helyzetet, amelynek a bekövetkeztétől annyira retteg, így félelme is egyre nagyobb és nagyobb lesz. A szituáció képeihez erős érzéseket is kapcsol, így végül valóban magához vonzza azt, amitől fél.

Ennek a jelenségnek természetesen az ellenkezője is igaz. Képzelve el egy olyan embert, akinek a szívét állandóan az öröm érzése tölti el. Érzései és az ezekhez társuló pozitív képek egy nap valóban meg is valósulnak majd.

Előfordulhat az is, hogy valakinek teljes mértékben sikerült azonosulnia önmagával. Megoldotta a feladatait, és

úgy éli az életét, hogy azt teszi, amit tennie kell. Tettei azonban hagyományos értelemben véve nem cselekedetek, hiszen amikor felismeri, hogy valami nem működik jól az életében, és rájön, milyennek kellene lennie, maga elé képviseli a kívánt helyzetet, és engedi, hogy a benne szunnyadó teremtmény őserő megvalósítsa.

Mind a négyen ugyanazt az erőt veszik igénybe, de különböző energiafrekvenciákat mozgatnak meg. A babáról álmodozó kislány, a szorongó, az élet élvezője és az önmagával harmóniában élő ember egyaránt az érzések és a látomások erejét mozgatja. Ezek az érzések hol pozitívak, hol negatívak, hol pedig vegyesek, hatásuk irányuktól, erősségüktől, összetevőiktől és a képzelőerőtől függ. Sajnos a legtöbb ember nincs tisztában az ok-okozat törvényének mechanizmusával.

TANULJON MEG URALKODNI GONDOLKODÁSÁN!

Kezdje azzal, hogy megpróbálja megfigyelni a gondolatait. Először csak figyelje meg, milyen gondolatok kavarnak most a fejében. Engedje, hogy maguktól jöjjenek, majd menjenek. Ragadja meg tudatosan az egyik gondolatot, tartsa erősen, és vizsgálja meg alaposan. Honnan ered ez a gondolat? Miért gondolja éppen ezt? Mit akar önnek mondani? Mit idéz majd elő?

Játszadozzon el egy ideig ezzel a gondolattal. Változtassa meg, hogy tetsszen önnek, és megfeleljen az értékítéletének. Ha már teljes mértékben elégedett vele, újra elengedheti.

Tudatosítsa magában, hogy a gondolatok függetlenek a tértől és az időtől. Az egyik pillanatban New Yorkba repítheti magát, néhány másodperccel később pedig már egy homokos tengerparton heverészhet. Gondolatai segítségével a múltba is visszatérhet, hogy még egyszer átélje gyermekkorát vagy ifjúsága élményeit. Tudata segítségével azonban ott is lehet, ahol éppen most van. Az itt-ben és a most-ban.

Mindezek alapján most már beláthatja, hogy ön csak egy gondolkodó, aki *nem azonos* a gondolataival. Egyben tudat is. Ön az, aki ezeket a gondolatokat gondolja - hol tudatlanul, hol tudatosan.

És végül ön az, aki eldönti, mit akar gondolni. Ön dönti el, mit gondol, hiszen minden gondolat rendelkezik egy bizonyos hatással, ami vagy pozitív, vagy negatív. Tanuljon meg tudatosan bánni a gondolataival, irányítsa őket célzatosan, és őrizze meg őket sok bizalommal, hittel és konkrét látomásával.

MENTÁLIS TRÉNING

Aki a mentális tréninget élete szerves részévé teszi, a benne szunnyadó erőt egészen tudatosan fordíthatja saját fejlődésére. Aki továbbfejlődik, és meggyógyítja magát, automa-

tikusan részt vesz az egész bolygó gyógyulásában. Azok az emberek, aki ilyen gyógyító közegben mozognak - és elég érettek, illetve megvan bennük az akarat -, szintén megtaníthatók arra, hogyan gyógyíthatják meg magukat, és hogyan vállalhatják fel a felelősséget életükért.

A képzelőerő fogalmára Paracelsus hívta fel a figyelmet. Azt a valóságteremtő erőt jellemezte ezzel a szóval, amely belülről határozza meg a dolgokat, és segít azok megvalósításában.

*A világot a képzelőerő mozgatja,
hiszen éppen neki köszönhetően keletkezett!*

Ha képzelőereje elég erős, semmi sem lehetetlen az életében.

A mentális tréning segítségével fel fogja ismerni, hogy a megfelelő okozatnak előbb vagy utóbb be kell következnie, legfeljebb annyi történhet, hogy többszöri ismételésre is szüksége lesz. Ha azonban a teremtő őserőt *valódi önmagáért* hívja életre, már egyszeri alkalmazása is elegendő ahhoz, hogy a megfelelő hatás rövid időn belül, száz százalékos biztonsággal bekövetkezzen.

A gondolatok és érzések mágnesként működnek, és magukhoz vonzzák a velük azonos vagy hasonló energiákat. Az energia gyors és könnyen mozgatható formái a tömör formákkal, például az anyaggal ellentétben pillanatok alatt megnyilvánulnak. Anyagi formát akkor öltenek, ha elég hosszú ideig tartózkodnak a tudatban, vagy ha a világegyetem legerősebb ereje, a teremtő őserő kelti őket életre.

A képzelőerő segítségével a testét is meggyógyíthatja, megfiatalíthatja és megszépítheti, feltéve, hogy előtte nega-

tív gondolatokkal megbetegítette. Ha ugyanis folyamatosan egy konkrét elképzelésre, képre koncentrálnak, annak anyagi szinten is megjelenik a hatása. Valamennyi életkörülményünk így keletkezett, még ha ennek nem is vagyunk a tudatában. Annak ellenére, hogy képzelőerőnk egész életünket meghatározza, alig akad olyan ember, aki ezt felismerné.

Könnyen bebizonyítható, hogy érzései és látomásai valóban megbízható hatással rendelkeznek. Egy meghatározott ideig koncentráljon egy szokatlan élethelyzetre vagy egy különös tárgyra.

Őrizze meg a tudatában ezt a helyzetet vagy tárgyat legalább öt percig. Az elképzelt helyzet vagy tárgy hamarosan fel fog bukkanni a környezetében. Ez lesz az első kézzelfogható bizonyítéka annak, hogy a szellem uralkodik az anyag felett.

Ehhez a tapasztalathoz három erőre lesz szüksége:

- Fantázia
- Képzelőerő
- Megvalósító erő (hit)

A fantázia adja azokat a képeket, amelyek emlékeinkből vagy jelenlegi kreativitásunkból táplálkoznak. A képzelőerő az így teremtett képeket szellemi képernyőnkre vetíti, és ott tartja, hogy a megvalósító erő (a valóságot teremtő erő/hit) át tudja járni őket, és az energia a valóságban is megnyilvánuljon.

Minél pontosabb a kép, annál pontosabb lesz a kivitelezés. Minél tovább őrizzük meg tudatunkban elképzelé-

sünket, és minél erősebb a képzelőerőnk, annál gyorsabban ölt anyagi formát az energia.

A képekben fantáziálgatás nem egyenlő a látással. Mindenki képes rá, hiszen a fantázia nem más, mint tudatalattink képes nyelve. Minden azon múlik, hogy képesek vagyunk-e tudatosan használni képzelőerőnket.

Az is sokat segíthet, ha úgy teszünk, mintha. Tegyük fel, hogy tökéletesen képes uralkodni képzelőerején. Milyennek látná? Milyen színben pompáznának fantáziaképei? Milyen formát vennének fel? Milyen érzés lenne? Milyen apró részleteket lát maga előtt? Ha mindezt elképzel, már is belső képzeletének világában találja magát.

Tudatosítsa magában, hogy csak azt képes befogadni, amit a lelki szemeivel már látott. Mindent, ami megvalósul, ön teremtett meg, feltéve, hogy képes volt megőrizni a tudatában.

Ha életre kelt egy képet a képzeletében, és meg is őrzi azt mentális képernyőjén, szellemi szinten már meg is valósította. Ha elegendő energiával ruházza fel, a valóságban is meg kell valósulnia. Önnek csak az a feladata, hogy a magáévá tegye ezt a képet, és azonosuljon vele. Ha sikerül aktivizálnia az érzékeit, és képes érezni, szagolni, hallani az elképzelt képeket, természetes módon gyorsítja fel a folyamatot.

Tisztában kell azzal lennie, melyek az alapelvárásai, mert:

alapelvárásai megvalósulnak!

A képzelőerő az agy jobb féltekéjének feladata. Az agynak ez a része holisztikusan, egészben, mindent átfogóan gon-

dolkodik. A bal agyfélteke ezzel szemben *analitikusan, hierarchikusan, struktúrákban, igen/nem-ben, ha/akkor-ban, vagy/vagy-ban* gondolkodik. Hogy a kívánt célállapot képeit a bal agyfélteke is megértse, az ő nyelvére, szavaira is le kell fordítani. Ha a szó és a kép megegyezik, mindkét agyfélteke ugyanazzal a dologgal kezd foglalkozni, és így az energia egy pontra irányul, összpontosul.

Míg az agy minden bal oldali döntése egyben egy másik dolog elleni döntés, a jobb agyfélteke döntései magasabb minőségűek. Ez utóbbiakat igazi öntudatban hozzuk, amikor megérzésünknek köszönhetően felismerjük a látszat mögötti valóságot, és tudjuk, hogy döntésünk helyes, a kijelölt út a célhoz vezet.

A titok tehát a tudatosan irányított képzelőerőben rejlik, amely a teremtő őserővel karöltve azt valósítja meg a külvilágban, amit mi teremtünk.

A képzelőerő összeköti önt a kívánt célállapottal, feltéve, hogy képes mesterien alkalmazni. Ez annyit jelent, hogy hasonlóan ahhoz a versenyzőhöz, aki beért a célba, az eredmény biztos tudatában néz körül, és nem csak reménykedik benne.

„Higgyétek, hogy mindazt megnyeritek, és meglészen nektek”² - áll a Bibliában. Ezt a következőképpen fordíthatnánk le: képzeld el, hogy az vagy, és az leszel.

A képzelőerő segítségével a jövő jelenné válik. Azzá válik az ember, amit elképzel magának. Bennünk keletkezik valóság, és kívül valósul meg. A teremtő ember nem tagadja

² Károli Gáspár fordítása

meg a valóságot, de tudja, hogy azt belül, képzelőereje segítségével teremtette. A teremtés folyamata a megvalósulással ér véget.

A teremtő képzelet titka

- Köszönöm, hogy...
- Élvezem, hogy ez történt.
- A beteljesült kívánság energiáinak megőrzése.

Ebben a tudatban csak ki kell várnia, amíg az energiák, mint eredmények visszatérnek a forrásukhoz - ebben az esetben saját magához -, amíg a valóságban is megnyilvánulnak, és az eredmény bekövetkezik.

Képzeld el, hogy a teremtő őserő egy vetítógép, a kívánt állapot egy diafilm, a világ és az élet pedig az a mozivászon, ahol megjelenik a kép. Vágya az a fény, ami által a kép láthatóvá válik. Mielőtt bekapcsolná a vetítógépet, válassza ki azt a képet, amit nézni akar.

Ha a tökéletes egészség képét választja, tudatosítsa magában, hogy legalsó csakrája telis-tele van tiszta életerővel, amit egy kiapadhatatlan forrás bocsát a rendelkezésére. Hagyja, hogy ez a forrás életre keljen, és teljes erejével kitörjön. Erezze, ahogy egyre inkább eltölti a melegség. Engedje, hogy ez a melegség és fény az egész testét átjárja. Közben őrizze meg tudatában a tökéletes egészség képét, és érezze, ahogy a tiszta életerő testének (a filmvásznon) minden egyes sejtjében megteremti az egészséget.

Ez a forrás kiapadhatatlan, mert a világegyetem teremtő ősereje ezen a forráson keresztül nyilvánul meg önben. Minél többet vesz belőle igénybe, annál több áramlik vissza, annál többel töltődik fel.

Hagyja, hogy ez a kiapadhatatlan őserő az egészség belső képén is átáramoljon. Erezze, hogy ugyanebben a pillanatban ez az őserő gyógyító hatását is kifejti önben, és egészség képében ölt anyagi formát. Figyelje, miként indul be önben a gyógyulás folyamata, és egyidejűleg irányítsa ezt az erőt életének más területeire is, hogy ott is elinduljon a gyógyulás.

Az élet hihetetlen hatalommal ruházta fel: tetszés szerint hozhatja működésbe a világegyetem legmagasabb erejét, és azt valósíthat meg a segítségével, amit csak akar.

Hogy képzelőerejének mennyi időre van szüksége, azt elsősorban a beteljesülésbe vetett hitének ereje határozza meg.

A képzelőerő azt is képes megvalósítani, amit a pusztá cselekvés nem lenne képes. A kettő kombinációja azonban verhetetlen, és gyümölcsöző módon egészítik ki egymást. Tudata meghatározza a cselekvését, ugyanakkor a cselekvése is meghatározza a tudatát.

Ha valaki az idők során rendíthetetlen higgadtsággal és nyugalommal vérteli fel magát, annak semmi köze a hanyagsághoz vagy a lustasághoz, sokkal inkább a kiegyensúlyozott tudat eredménye. Ez a fajta kiegyensúlyozottság csodálatos dolog, amire mindenki vágyik, és amit mindenki csodál.

Ennek a fajta nyugalomnak semmi köze a lustasághoz. Ez a nyugalom az emberi érettség és a lelki sebezhetetlenség jele. Minél inkább önmagává válik - vagyis elengedi,

ami már nem tartozik önhöz -, annál nyugodtabb lesz. A körülményeket többé-kevésbé közömbösen fogadja, és amit korábban teherként és nehézségként élt meg, az olyan érdekes feladat lesz a szemében, hogy örömmel tekint majd a megoldása elé.

Tudatosan és örömmel játssza az élet játékát, és éli a lét könnyedségét. Boldogságát nem meghatározott körülményektől teszi függővé, a nehézségek pedig még érdekesebbé teszik az életét. Fokozatosan lerombolja magában a régi mintákat, megszabadul tőlük, akárcsak a múlttól, ami soha többé nem tér vissza.

Eljön az idő, amikor többé nem tesz fel kérdéseket, hanem csak él, és hagyja, hogy az élet zavartalanul áramoljon a bensőjében. Azt természetesen ön határozza meg, mikor teszi meg az első lépést e felé az állapot felé - talán már most. Talán most jött el a pillanat, hogy a kezébe vegye életét megváltoztatását, hogy megismerje valódi önmagát, és felelősséget tanuljon.

Ha egyszer átlép ebbe az új életbe, látszólag minden olyan marad, mint amilyen korábban volt. Ugyanaz az ember lesz a partnere, ugyanaz lesz a munkája, és ugyanazt az autót fogja vezetni. Csak egyvalami változik: elindul a hitelesség és az önmaga felé vezető úton, és győzni fog!

A mentális segélykiáltás technikája

Biztosan hallott már olyan esetről, amikor valakit szó szerint az utolsó pillanatban mentettek meg. Egy pillanattal

később elveszett volna, de egy láthatatlan intelligencia gondoskodott arról, hogy éppen abban a pillanatban történjen meg, aminek meg kell történnie.

Ilyen esetekben - legtöbbször tudattalanul - mentális segélykiáltást adunk ki magunkból, ami a legmagasabb szükség energiáját hordozza magában, és így közvetlenül képes elérni az *Egy* erőt. Az ilyen megmenekülések csodának tűnnek az emberek szemében, a legmagasabb szükség ereje azonban akkor is elérhető, ha nem vagyunk életveszélyben. Például visszatartjuk a lélegzetünket, és közben magunk elé képzeljük a kívánt célállapotot. Tartsa bent a levegőt addig, amíg tudja, mert a mentális segélykiáltás csak akkor tör ki belőlünk, ha valóban fogytán a levegő. Másodpercek múlva segítséget kap.

A segélykiáltás hatására megváltozhatnak a körülményeink, de az is előfordulhat, hogy épp időben jut az eszünkbe az a helyes megoldás, amivel saját magunkon segíthetünk.

Az a lényeg, hogy az élet azonnal megmutatja nekünk a kiutat ebből a helyzetből.

Csak akkor vegyen újra levegőt, amikor már tudja, hogy az elképzelt helyzet meg fog valósulni. Meglátja, tényleg így lesz!

Mielőtt alkalmazná a *mentális segélykiáltás* technikáját, maga elé kell képzelnie a kívánt állapot képét. Először azonban azt kell magában tisztáznia, ki az, aki meghatározza ezt a képet. Az *én*, vagy az *önmagam*? *Én* határozom meg a képet, vagy *önmagam*? A kép minősége csak rajtunk múlik. Képzeld magad elé egy képet minél élesebben és tisztábban, az apró részleteket is kidolgozva. Így saját magának,

valaki másnak és a világnak egyaránt teremthet valami szépet vagy jót.

Ha gyógyításról van szó - legyen ez akár saját magunk vagy egy másik személy gyógyítása -, képzelje el saját magát vagy ezt a személyt teljesen egészségesnek, gyógyultnak, egészsnek és tökéletesnek, és őrizze meg magában ezt a képet. Legyen ez a tökéletesség képe, amely megfelel az ember igazi lényének.

Fontos, hogy a képeket olyan sokáig őrizze meg a tudatában, amilyen sokáig csak tudja. Ha ez kezdetben még nehézséget okoz, alkalmazza a pulzáló képzelet technikáját. Először a levegő visszatartása nélkül próbálja meg elképzelni az adott helyzetet.

Őrizze meg úgy a tudatában, mint egy fotót. Ha egy gondolat elterelné a figyelmét, mondja a következőket: - Most ne, most ezt a képet nézem!

Ha ezt a gondolatot egy újabb követi, jegyezze meg: - Később, most meg akarom őrizni ezt a képet a tudatomban!

Ha nem okoz önnek nehézséget, hogy megőrizze magában ezeket a képeket, a következő lépés az, hogy megpróbálja kilégzés vagy belégzés közben visszatartani a levegőt. Ezután nem marad más hátra, mint hogy visszatartsa a levegőt, és tisztán és élesen elképzelje a kívánt állapotot, méghozzá addig az utolsó pillanatig, amikor kitör önből a kiáltás.

A beteljesülés sohasem lesz tisztább, mint az a kép, amivel dolgozik. Ennek a technikának az alkalmazása egy-két percig tart. Amilyen rövid, olyan megbízható. Ez a leggyorsabb módja belső képeink megvalósításának.

A bekeretezés villámtechnikája

Ennek a technikának az a lényege, hogy a kívánt állapotot megpróbáljuk a lehető legkevesebb szó segítségével leírni egy lap közepére. Vizsgálja meg alaposan, hogy a szavak valóban azt az állapotot jellemzik-e, amelyet el akar érni. Csiszolgassa a szavakat, amíg teljes mértékben elégedett nem lesz velük, amíg a szó és a kép tökéletesen meg nem egyezik.

Kezdje el a szavakat egy golyóstollal vagy egy ceruzával, egyenletes mozdulatokkal bekeretezni, közben pedig koncentráljon teljes mértékben a szóra. A művelet közben ne legyen feszült, és ne legyenek elvárásai - kerüljön egyfajta koncentráció, de mégis ellazult állapotba. Hagyja, hogy a szavak bekeretezése egészen automatikusan történjen, közben pedig merüljön el a kívánt állapotban. Képzeletben váljon eggyé vele, és élje át, hogy már meg is történt.

Ez a fajta elmélyedés annak a megvalósulását idézi elő, amire a tudatát irányítja. Segítségével érzi majd, hogy egyfajta erő hatja át, és addig folytatja a szó bekeretezését, amíg ez az erő el nem búcsúzik öntől. Ekkor tudni fogja, hogy megvalósította, amit akart.

Hogy ez a technika sikeres legyen, fontos, hogy végig a *vagyok* állapotában legyen. Csak ebben a koncentrált, meditációs állapotban elég nyitott és kész arra, hogy befogadja és hatni engedje az erőt.

Azt is fontos megemlíteni, hogy ahhoz, hogy bármit elérjen, a szavak bekeretezését balra kell kezdenie. A jobbra tartó mozdulattal azt érhetjük el, hogy megszabaduljunk

bizonyos emberektől vagy dolgoktól - kisatírozzuk az életünkől mindazt, ami már nem tartozik hozzánk.

A hét lépés technikája

Ezeknek a lépéseknek a segítségével megteremtheti a valóságot.

1. Céltudatosság

Tudatosítsa magában azt a helyzetet, amivel nem elégedett, amin változtatni kell.

Képzeld el az életét beteljesítő, vágyott célállapotot.

Végül írja fel ezt az állapotot egy lap közepére.

2. Bekeretezés

Keretezze be a leírt szavakat egy golyóstollal.

3. Koncentráció

Bekeretezés közben nézze végig a szót, és olvadjon eggyé vele.

4. Cselekvés nélküli cselekvés

A bekeretezés váljon automatikussá: egyszerűen csak engedje, hogy a toll magától mozogjon.

5. Formaadás

Irányítsa tudatát a kívánt állapotra, amíg beindul az „emlékezés”, a szavak élni kezdenek, és a film a fejében is lejátszódik.

Azonosuljon teljes mértékben a kívánt állapottal, és tekintsen, „emlékezzen” rá úgy, mintha már meg is történt volna.

6. Önazonosulás

Azonosuljon saját magával. Tudatosítsa magában, ki is valójában - ébredjen tudatára saját magának.

Közben szakadjon el a testétől, a formától és az értelem-től, és tekintsen úgy magára, mint tiszta létre, mint mindent átfogó lehetőségre.

7. Teremtés

A vagyok állapota összekapcsolódik a kívánt állapottal, kiemeli a jövőbeli lehetőségek közül, és a *jelen beteljesedett eseményévé* változtatja.

Ebben az esetben a teremtő őserő közvetlenül fejti ki hatását.

Végül a külső valóságba is ültesse át, amit elképzelt. Tegye lehetővé az életnek, hogy a valóságban is megvalósítsa. Hálatelt szívvel köszönje meg, hogy *megvalósult* az álma.

A gyakorlat segítségével a szavak életre kelnek, és a bennük lévő tartalom megvalósul!

A következőkben még két módszerre szeretném felhívni a figyelmét. Ezek szintén segítségére lehetnek a cél felé vezető úton. Az egyik a mentalométer, a másik pedig a személyes sikerprofil.

A mentalométer

Tanulja meg megoldani a problémáit - munkahelyi, anyagi, karakterbeli, partnerkapcsolati, érzelmi, spirituális gondjait. Válgjon mindennapjainak fontos részévé a problémák megelőzése, hogy már ki se alakulhassanak az életében.

20%

Ügyeljen rendszeresen a lelki higiéniára (tisztítsa meg a tudatát).

10%

Ismerje fel a betegségek okozóit, szabaduljon meg tőlük és a gyógyulást akadályozó dolgoktól.

5%

Tegye le válláról a múlt terheit.

5%

Engedje el, ami nem tartozik önhöz (minták, programok, viselkedésminták, képek, elképzelések, elvárások, ideálok, szerepek, pozíciók, betegségek).

20%

Oldja fel szegénységtudatát, és cserélje jóléttudatra.

10%

Ne dolgozzon addig, amíg meg nem szakad. Munka közben is legyen ellazult, és szentelje az idejét kedvenc tevékenységének.

10%

Gondolkodjon, beszéljen és cselekedjen pozitívan.

5%

Csak azt valósítsa meg, amit helyesnek tart.

10%

Éljen kívánságok nélkül.

5%

Élje tudatosan és figyelmesen az életét.

10%

Felejtse el a mások feletti ítélkezést, bocsásson meg mindent, és finomítson az észlelésén.

10%

Engedje el elvárásait, mert csak csalódottá teszik.

10%

Tanuljon meg uralkodni a gondolkodásán.

10%

Találjon ki egy szórakoztató játékot, és játssza. (Ismerje fel és valósítsa meg a látomását.)

10%

Játssza és élje az életét tudatosan, teremtként.

10%

Ismerje fel és használja ki az ok-okozat törvényét.

10%

Találja ki saját életfilozófiáját.

5%

Feltétel nélkül fogadja el önmagát.

10%

Élje az életet vidáman és nyugodtan, örömtől vezérelve.

5%

Éljen őszintén, hitelesen, és úgy, amilyennek az élet teremtette.

10%

Tanuljon meg álmodozni, és valósítsa meg az álmait.

5%

Találja meg a megfelelő partnert, és legyen vele boldog.
10%

Tekintsen úgy mindenre mint egy esélyre, és használja is ki ezeket a lehetőségeket.
5%

Ne legyen véleménye, ne hagyja, hogy mások befolyásolják - éljen a valóságban.
5%

Szabaduljon meg minden lényegtelen dologtól.
10%

Ismerje meg újra önmagát, és éljen valódi *önmagaként*.
10%

Találja meg magában a harmóniát - éljen a lét könnyedségében.
20%

Csak áldott táplálékot fogyasszon. Csak áldott dolgokat gondoljon, mondjon és tegyen.
10%

Ébressze fel magában a mestert, és éljen mesterként. Legyen az út maga.
100%

Tudatfejlesztés százalékban = %

Személyes sikerprofil (Teszt)

Céltudatosság

Mit jelent számomra a siker?

Mit akarok?.....

Mennyire akarom?.....

Lelki higiénia

Mennyire ismertem fel/
irányítom a feladataimat?

Düh.....

Stressz.....

Félelmek.....

Bűntudat.....

Problémák.....

Félek a sikertől?.....

Mennyire vagyok érzékeny?.....

Pontok	Cselekvés szükségessége	Fontossági fokozat
--------	-------------------------	--------------------

Hogyan viselem...

a kritikát:.....
az elutasítást:.....
a sikertelenséget:.....

A siker előfeltételei:

Hiszek magamban és a sikeremben?.....
Értékesnek érzem magam ahhoz, hogy *most* legyek
sikeres?.....
Milyen erős a késztetésem?.....
Mennyire makacsul követem a célom?.....
Kitartok a célom eléréséig?.....
Megszakadok a munkámban?.....
Milyen szinten állok jóléttudatom
kifejlesztésében?.....
Képes vagyok jól összpontosítani?.....
Pozitívan gondolkodom, és ezzel pozitív okozatokat
idézek elő?.....
Mi a helyzet a fegyelmemmel?.....
Kész vagyok tanulni?.....
Megtaláltam a ritmusomat?.....

Mennyire követem a ritmusomat?.....
Életem mely pontjával vagyok elégedett?
Melyikkel nem?.....
Mi hiányzik az életemből?.....
A kívánságaim szerint alakítom az életem?.....
Milyen szinten áll „belső fejlettségem”?.....
Milyen az énképem?.....
Milyen gyakran élek át lelkileg kellemetlen
helyzeteket?.....
Tökéletesen kihasználom gondolataim erejét?.....
Időben ismerem fel és használom ki azokat az esélyeket,
amelyeket az élet kínál nekem?.....
Megértem/követem az élet üzeneteit?.....
Tudatosan tisztелеm a spirituális törvényeket?.....
Rendelkezem az odafigyelés művészetével?.....
Tudatosan kihasználom az „első szó titkát”?.....
Hiszek a megérzéseimben?.....

Hasznos tanácsok

Könyvem utolsó fejezetében néhány olyan hasznos tanáccsal szeretném ellátni olvasóimat, amelyek segítségével közelebb kerülhetnek önmagukhoz, embertársaikhoz és egész környezetükhöz.

AZ EGÉSZSÉG FONTOS VAGYONUNK

Egészségesek csak akkor lehetünk, ha mentálisan és érzelmileg is azok vagyunk. Ha megbetegszünk, fontos, hogy először a tudatunkat tisztítsuk meg, és megvizsgáljuk, hol vannak lelki és/vagy érzelmi zavarok. A betegséget kiváltó okot meg kell szüntetni: fel kell fedezni, alaposan meg kell vizsgálni, majd el kell engedni, hogy a gyógyulás folyamata beindulhasson, és a test újra egészséges legyen. Így valóban örülhet az egészségének, hiszen nem csak a tüneteket, hanem a betegség okát is megszünteti.

Az emberek hajlamosak rá, hogy folyton stresszes helyzetbe keveredjenek. Ez azért van, mert ugyanazon az úton haladva egyszerre több különböző irány felé akarnak elindulni. Az ebből eredő bizonytalanság, határozatlanság és félelem belső konfliktusokhoz vezet, és lehetetlenné teszi, hogy bizakodva kövessünk egy bizonyos irányt. Egy úton nem haladhatunk egyszerre több irányba, ez egyszerűen lehetetlen, mégis sokan vannak, akik megpróbálkoznak vele.

Próbálkozásukért azonban súlyos árat fizetnek: elveszítik belső békéjüket és egészségüket. Eljön az a pillanat, amikor a test már nem tudja elviselni a rá nehezedő nyomást, és megbetegszik. A betegség pontosan annyi ideig tart, amíg elindul a szükséges belső változás, méghozzá a harmónia irányába. Sajnos ezekre az üzenetekre sokszor úgy reagálunk, mintha vakok és süketek lennénk. Egyszerűbbnek tűnik, ha mindent elnyomunk magunkban, elviseljük a fájdalmat és a szenvedést, és takaréklángra kapcsolunk, mint hogy lelkünk legmélyén megkeressük az okokat. Ha feloldjuk magunkban a makacs ellenállást, kitárulkozhatunk az isteni erő végtelen forrása előtt, és beindíthatjuk a gyógyulás folyamatát.

Pozitív hozzáállással mindig és azonnal átalakulások következnek be testünkben, és elindulhatunk a gyógyulás útján. Ha arra is képesek leszünk, hogy bizalommal telve higgyünk testünk tökéletességében, és meg is őrizzük ezt a hitet, semmi sem állhat a tudat és a betegség gyógyulásának az útjába.

Ön is tökéletes, és harmóniában él az isteni erővel. Szelleme, lelke és teste egészséges egységet alkot. Képes rá, hogy azt tegye, amit tenni akar, hogy részt vegyen a Nagy Egészenben, és így sikeressé, boldoggá és beteljesültté tegye az életét.

SAJÁT RITMUSUNK KÖVETÉSE

Ha sikeresek akarunk lenni, saját ritmusunkról sem szabad elfeledkeznünk. Ha meg akarjuk találni, meg kell tanulnunk befelé irányítani figyelmünket, és megérteni saját magunkat. E nélkül az embert csak az értelem és a különféle szabályok irányítják. Nem új szabályokat kell felállítanunk, hanem meg kell éreznünk, mi az, ami ebben a pillanatban a legmegfelelőbb a számunkra.

Találja ki, mi a legmegfelelőbb az ön számára. Korán kelő, aki alig pattant ki az ágyból, máris csúcsformában van? Amennyiben igen, ossza be ennek megfelelően a napját. Ha azonban alig tud kibújni a paplan alól, és csak dél körül tér magához, irányítsa ennek megfelelően az életét.

Feküdjön le korán, hogy reggelente ne az ébresztőóra hangos csörgésére keljen, hanem magától, frissen és kipihten. Így még arra is időt szakíthat, hogy meditáljon egyet, reggeli tornát végezzen, vagy valami hasonló reggeli szertartással indítsa a napot.

Elalvás előtt mindig szánjon magára legalább fél órát. Lazuljon el, belső világában pedig teremtsen kellemes képeket, amelyekkel vidáman és örömmel búcsúzhat el a naptól.

Fokozatosan állítsa át életének minden területét saját ősi ritmusára. Ez egyaránt vonatkozik az étkezési és alvási szokásaira, valamint fizikai tevékenységeire.

Ha jelenlegi életmódja nem engedi, hogy saját ritmusa szerint éljen, valamit nagyon rosszul csinál. Lehet, hogy még soha sem élte a saját életét, ezért még sohasem volt olyan boldog és sikeres, amilyen akkor lehetett volna, ha csak önmagára hallgat. Ha mostani élete nem egyeztethető össze a ritmusával, ne a ritmusán, hanem az életmódján változtasson.

Lehet, hogy eddig csak elképzelése volt arról, hogyan kellene élnie, és egyáltalán nem ennek megfelelően alakította az életét. Pedig csak a saját életében, és saját létének ritmusában találhatja meg a valódi beteljesedést, és lehet sikeres.

HUMORRAL MINDEN KÖNNYEBB

A vicc, a komikum, az irónia és a szatíra a humor testvérei, de közülük a humor a legbarátságosabb, a legszerényebb és a leghalkabb. A humor mindig jót akar, ezért sokkal több barátot képes szerezni, mint egy gúnyos vicc.

A humor egyfajta emberi tartás, amelynek segítségével könnyebb elviselni a nehéz helyzeteket, és felülemelkedni rajtuk. Ha szerencséje van, ön is kapott egy csipet humort a természetstől, ha pedig nem, hát itt az ideje, hogy szert tegyen rá. A humor ára a szeretet - nemcsak mások, hanem

önmagunk szeretete is. A humor segítségével másképp láthatjuk a valóságot, és másképp bánhatunk a dolgokkal, függetlenül attól, mekkora jelentőséggel bírnak az életünkben.

A humor segítségével finoman, kíméletesen mondhatjuk el másoknak az igazságot. Olyan, mint egy tükör, amely megmutatja, mi lényeges, és mi lényegtelen.

A humor következménye a nevetés és az öröm. Bár lágy és építő, nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy megtaláljuk belső szabadságunkat és gyógyulásunkat, hiszen visszavezet minket az élet közvetlenségéhez és egészéhez.

A humor elengedhetetlen az önmagunkhoz vezető úton!

AZ ÉLET ÉLVEZETÉNEK MŰVÉSZETE

Az élet élvezetének művészete azzal kezdődik, hogy megismerjük az élet titkát. Tudatosan éli meg az élet apró örömeit? Tekintsen úgy *minden* napra, mint egy élményre, amit még sohasem élt át!

Az életöröm, a könnyedség és a boldogság nem független a külső körülményektől. Minden annyira könnyű vagy nehéz, amilyenre mi tesszük. Az élet annyi szépséget tartogat számunkra, amennyit képesek vagyunk észlelni. Élvezze az életet minden egyes „fenttel és lenttel”, és közben mindig maradjon hű önmagához.

Sajátítsa el az ünneplés művészetét: szenteljen elegendő figyelmet minden cselekedetének, és értékelje őket.

Tanulja meg az élet minden egyes pillanatát ünnepként megélni. Érezze a bensejében lakozó eleveniséget! Időről időre szabaduljon meg az akaratától, és tapasztaljon szokatlan és meglepő dolgokat.

Minden egy álommal kezdődik. Álmodja az álmait, és törekedjen a megvalósításukra. Alakítsa életét legjobb tudása szerint, és úgy, hogy az környezete javát is szolgálja. Vegyen észre minden esélyt, amit az élet kínál, hogy felelős és boldog emberré váljék.

Meditáció

Önmagunk észlelése

Egy nyugodt pillanatban merüljön alá fényes belső világába. Képzелjen maga elé egy tükröt, és nézzen bele. Lássa saját magát, a testét.

Ki az, aki látja ezt a testet, és ezt kérdezi: ez az én testem? Aki ezt kérdezi, az én magam vagyok. Én tehát nem vagyok azonos a testemmel. Én az vagyok, aki használja ezt a testet, aki birtokolja ezt a testet.

Most megfigyelem a gondolataimat. Ezek az én gondolataim, én tehát nem vagyok azonos a gondolataimmal. Nem vagyok azonos az értelmemmel, aki gondolkodik - én a gondolkodó vagyok. Amint abbahagyom a gondolkodást, csend uralkodik a fejemben. Azt akarom, hogy gondolataim lecsendesedjenek - csak vagyok. Felismerem, hogy én határozom meg, akarok-e gondolkodni vagy sem, és azt is, hogy min és mikor gondolkodom.

Most az érzéseimre irányítom a figyelmemet. Belátom, hogy az érzéseim is hozzám tartoznak, de nem vagyok azonos velük. Érzem az érzéseimet, tudatosan átélem őket, de én döntöm el, melyiket engedem az útjára, melyiken akarok változtatni. Én irányítom őket, és én határozom meg a kedélyállapotomat. Az vagyok, aki van.

Most tudatosítom magamban a tudatalattimat, vagyis felismerem, hogy rendelkezem vele. Amint ráirányítom a figyelmemet, felismerem, milyen sok hatás, viselkedésminta, benyomás és tapasztalat befolyásolja az életem. *Valódi önmagamnak* azonban nincs semmi köze ezekhez. Az vagyok, aki eldönti, azonosulok-e (hibás) elképzeléseimmel, elfogadom vagy megváltoztatom őket. Az vagyok, aki a már belém rögzült programokat megtartja, kitörli vagy megváltoztatja, de sem a programmal, sem pedig a tudatalattimmal nem vagyok azonos. Az vagyok, aki mindezt meghatározza, aki *van*.

Most újra megnézem a testem, és felismerem, hogy bár a testem megbetegedhet, én nem. A tudatomban keletkező diszharmónia testi betegségekből ölt formát. Én azonban *vagyok*, és nem leszek sem beteg, sem öreg, sőt meghalni sem tudok. Egészséges vagyok, erős és eleven - *vagyok*.

Tudatosítom magamban a stresszt, és felismerem, hogy csak akkor lehetek stresszes, ha nem *önmagam* vagyok, illetve ha nem önmagam cselekszik, hanem az értelem, ami mindig túl sokat akar egyszerre. Amint rálelek belső harmóniámra, és a létből kiindulva cselekszem, a stressz is elkerül.

Ebből az álláspontból tekintek cselekedeteimre. A valódi öntudat állapotában felismerem, mit kell tennem, és mindig a megfelelő pillanatban, a megfelelő módon cselekszem. A megélt időhöz és a munkaidőhöz való viszonyomat is megvizsgálom, és belátom, hogy ha az értelem irányítja az életem, aránytalanul sok erőre van szükségem, és csak kis eredményeket érek el. Az öntudat állapotában

a dolgok a saját útjukon haladnak, és minden magától történik - a siker is.

Most megvizsgálom a személyiséget, és felismerem, hogy az csak programjaim, viselkedésmintáim és az ezekből keletkezett tulajdonságaim eredményeként született. Én nem vagyok azonos a személyiséggel, hiszen bármikor megváltoztathatom a tulajdonságaimat: kitörölhetem azokat a programokat, amelyek nem tetszenek, és újakkal helyettesíthetem őket. Az *vagyok*, aki eldönti, változtat-e mindezen.

Most önértékelésemre irányítom a figyelmemet, és felteszem magamnak a kérdést, hogy tudatában vagyok-e *önmagamnak*. Csak úgy tekintek magamra, mint „kis énemre”, vagy személyiségemre, vagy valóban tudatában vagyok saját *magamnak*? Megpróbálok a fal mögé nézni, megszabadulok a látszattól, és érzem valódi lényemet, érzem, ki *vagyok* valójában. Az vagyok, aki van. Tisztában vagyok azzal, hogy *vagyok*, és *önmagamként* élek, akként az emberként, aki valójában *vagyok*.

A hétköznapiakban is önmagamként, egy időtlen *létezőként* élem meg magam. Átélem, ahogyan beosztom az időmet, ahogyan kezdem a napot, ahogyan dolgozom, és ahogyan időt szánok a nyugalomra, a csendre, a szemlélődésre, az ötletekre. Felismerem kortalanságomat - vagyok, voltam, és mindig is leszek. Egy tulajdonságoktól mentes létező vagyok, ugyanakkor minden tulajdonság bennem van, és arra vár, hogy tudatomra ébredjek, és átvegyem az örökségem. Akként az emberként, aki valójában *vagyok: önmagamként!*

AJÁNLOTT IRODALOM

Gawain, Shakti: *Teremtő képzelet*. Ford. Dobos Mária.
Budapest, 2005, Édesvíz.

Laut, Phil: *Geld ist mein Freund*.
1991, Goldmann Verlag.

Lübeck, Walter: *A pénz taója*. Ford. Angster Mária.
Budapest, 1995, Édesvíz.

Tegtmeier, Ralph: *Der Geist in der Münze*.
1988, Goldman Verlag

Ön mit tenne, ha milliói lennének?

Hihetetlenül hangzik, de igaz: milliomos bárki lehet. Kurt Tepperwein lépésről lépésre tárja fel előttünk a titkot, hogy miként találhatjuk meg Valódi hivatásunkat, és hogyan teremthetjük meg belső és külső gazdagságunkat a kozmikus törvényszerűségek segítségével.

Tepperwein nem ad bonyolult pénzügyi tanácsokat, és nem is kalauzol el bennünket a tőzsde- és részvényárfolyamok világába. Arra tanít, hogy milliomosok csak akkor lehetünk, ha előbb belsőleg is azzá válunk, és hogy ez a belső átalakulás mindannyiunk számára elérhető. Ehhez tudatosan foglalkoznunk kell a pénz, a jólét és az anyagi dolgok kérdéseivel:

Mit jelent a spirituális bánásmód a pénzt illetően, és hogyan kell ezt megvalósítani?

Miképpen használhatjuk ki azokat az energiákat, amelyeket minden egyes bankjegy magában hordoz?

Mi módon teremthetünk magunknak olyan gazdagságot és hitet, amely boldoggá teszi az életünket?

Milyen a milliomostudat?

Számos kérdés, meditációs gyakorlat és egy részletes teszt segít minket, hogy megszabaduljunk belső korlátainktól, és megeljük személyes sikerünk kulcsát.

Kurt Tepperwein professzor 1932-ben született a németországi Lobensteinben. Sokáig sikeres vállalkozó és pénzügyi tanácsadó volt, 1973-ban azonban visszavonult az üzleti élettől, és elhatározta, hogy életét a betegségek és a szenvedés valódi okainak kutatására és gyógyítására áldozza. 1984 óta a Szellemtudományok Akadémiáján tanít. A nevéhez fűződő mentális és intuíciós technika rengeteg ember életének vált szerves részévé. Életvezetési és tanácsadó könyveit számos nyelvre lefordították.

ISBN-13:9789635289745



ÉDESVÍZ KIADÓ

www.edesviz.hu

2390 Ft